Классические

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Рассольник

Солянка

Борщ

Уха

Щи



И другие
любимые супы
с логическими схемами


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Рассольник. Солянка. Борщ. Уха и другие любимые супы с логическими схемами.

От издателя: Сколько вы можете приготовить разных супов? Вопрос риторический для современной хозяйки. Обычно их немного, и это еще одна из причин, по которым супы стали готовить реже. Но поверьте, что их великое множество! Самое полезное, экономичное, сбалансированное и необходимое блюдо – это именно суп. Готовить первые блюда по классической технологии – это значит готовить правильно и вкусно. И это совсем не трудно. Вы легко убедитесь в этом с первых страниц книги…

- Илья Мельников, Людмила Андреевна Ивлева
  - Введение
  - Главное блюдо
  - Первые блюда
  - Бульоны
    -
    - Рецепты бульонов
    - Цветные бульоны
    - Бульоны Александра Дюма
  - Продукты
    -
    - Качество и выбор продуктов
    - Специи и приправы
    - Смеси специй
    - Овощи и коренья для вашего супа
  - Горячие супы
    -
    - Заправочные супы
    - Овощные супы
  - Борщи
    - Подготовка и приготовление борщей
    - Борщовая заправка
    - Борщи с грибами
    - Борщи без мяса
    - Борщи с мясными продуктами
    - Борщи с морепродуктами
    - Борщи с фрикаделями
    - Борщи с птицей
    - Необычные борщи

- Щи
  -
  - Щи с грибами и мясом
  - Щи с грибам
  - Щи с мясными продуктами
  - Щи без мяса
  - Щи с морепродуктами
  - Щи с клецками и ушками
- Супы
  - Овощные супы без мяса
  - Овощные супы с грибами
  - Овощные супы с мясом
  - Овощные супы с курицей и дичью
  - Супы из бобовых
- Рассольники
  -
  - Рассольники с мясом
  - Рассольники без мяса
  - Рассольники с морепродуктами
  - Рассольники с грибами
  - Рассольники с курицей и дичью
  - Рассольники с пирожками
- Солянки
  -
  - Мясные солянки
  - Солянки с грибами
  - Солянки с морепродуктами
  - Солянки с курицей и дичью
- Рыбные супы
  -
  - Рыбные супы с овощами
  - Рыбные супы с крупой
  - Рыбные супы с клецками, пельменями
  - Необычные рыбные супы
- Супы-пюре
  -
  - Супы-пюре с овощами
  - Суп-пюре с крупой
  - Суп-пюре с мясными продуктами
  - Суп-пюре с морепродуктами
  - Суп-пюре с грибами
  - Суп-пюре с курицей и дичью
  - Необычные супы-пюре
- Холодные супы

- Окрошки
- Холодные борщи
- Холодники
- Холодные супы с рыбой
- Щи холодные

- Молочные супы
  - Молочные супы с макаронными изделиями
  - Молочные супы с крупой
  - Молочные супы с овощами
  - Молочные супы с хлебом
  - Необычные молочные супы
- Постные первые блюда
- Классические первые блюда разных народов
  - Айзербаджанская кухня
  - Американская кухня
  - Английская кухня
  - Аргентинская кухня
  - Армянская кухня
  - Африканская кухня
  - Бельгийская кухня
  - Болгарская кухня
  - Венгерская кухня
  - Голландская кухня
  - Грузинская кухня
  - Индийская кухня
  - Иорданская кухня
  - Иракская кухня
  - Итальянская кухня
  - Казахская кухня
  - Калмыцкая кухня
  - Карельская кухня
  - Киргизская кухня
  - Корейская кухня
  - Китайская кухня
  - Кубинская кухня
  - Ливанская кухня
  - Литовская кухня
  - Марокканская кухня
  - Молдавская кухня
  - Монгольская кухня
  - Норвежская кухня
  - Польская кухня
  - Румынская кухня
  - Таджикская кухня

- Турецкая кухня
- Туркменская кухня
- Узбекская кухня
- Французская кухня
- Чешская кухня
- Чилийская кухня
- Чувашская кухня
- Эстонская кухня
- Японская кухня

○ Литература

Илья Мельников, Людмила Андреевна Ивлева
Классические первые блюда

Введение

Суп всегда был центральным блюдом нашего стола, его подавали каждый день. Суп – это сложный состав самых различных ингредиентов. Экстрактивные вещества бульона содержат множество не только полезных, но и лечебных и жизненно необходимых компонентов.

Неторопливая сервировка обеда, супница посередине стола со свежим супом – к такому обеду не опаздывают. Первое блюдо дисциплинирует семью и собирает ее за столом.

Есть еще один момент, который в наши дни имеет не последнее значение. Суп – это экономичное блюдо. Он насыщает и содержит практически все вещества, которые нужны организму. Научитесь готовить первые блюда – и вы сразу почувствуете, что ваш семейный очаг стал теплее.

Интерес к правильному питанию – основная примета сегодняшнего дня. К сожалению, с нашего стола постепенно исчезают первые блюда. Современная промышленность предлагает концентрированные продукты, продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты, которые экономят наше время. Еще чаще натуральный бульон заменяется концентратами. И хотя бульонные кубики позволяют готовить быстрее, а готовые приправы избавляют от необходимости иметь на кухне свежие овощи и приправы, но суп на скорую руку по своим питательным и вкусовым качествам значительно уступает первым блюдам, приготовленным по классическим рецептам из свежих продуктов.

На самом деле экономия времени не так велика, а расход средств значительно больше. А если принять во внимание полезность первых блюд и их необходимость, приготовить первое блюдо по всем правилам не настолько долго и сложно, чтобы мы могли себе позволить от него отказаться. К сожалению, постепенно забываются секреты приготовления вкусных и полезных супов, которые раньше знала каждая хозяйка. Сколько видов супов вы можете приготовить? Вопрос риторический для современной хозяйки. Обычно их немного, и это еще одна из причин, по которым их стали готовить реже. Но поверьте, что супов – великое множество!

Главное блюдо

Сколько тысячелетий люди едят супы, никто не знает. Конечно, первые супы, вероятно, назывались по-другому. Наверное, супу столько же лет, сколько очагу в прямом и переносном смысле. Что может быть лучше чашки горячего бульона в холодный вечер после не совсем удачной охоты? Нужно отдать должное изобретательности древней хозяйки (или хозяина?), которые добавили в суп ароматные травки и специи, овощи. Наверное, суп (варево, похлебка) – это было единственное полноценное блюдо, потому что в суп попадало все, что человек признавал съедобным и полезным. Все компоненты смешивались, соединялись – и получилось неплохо! О супе несомненно можно сказать следующее – это первое кулинарное блюдо, которое человек приготовил. Возможно, что до этого на огне жарили мясо, но блюдо из нескольких компонентов, тем более приготовленное в отдельной посуде – это именно суп. Поэтому спор о том, полезен суп или вреден, не имеет смысла.

Сейчас множество самых невероятных диет борются между собой за последователей. Автор каждой диеты выдвигает какую-то свою идею, иногда совершенно абсурдную с точки зрения науки, но яркую и интересную с точки зрения рекламы. Одни против жиров, другие против углеводов, третьи готовят только на пару, а четвертые советуют есть все в сыром виде, причем по отдельности. Но никто не рискнул выдвинуть лозунг «супы вредны»! Правда, когда-то пропагандисты гамбургеров пытались выдвинуть лозунг о том, что супы слишком калорийны и не способствуют похудению. Но этот лозунг умер, так и не попав на экраны и вывески, потому что сравнение супа с бульонным кубиком только дискредитировало бы всю остальную продукцию.

Эти самые кубики, конечно, ускоряют приготовление. Но не настолько, чтобы заменять ими настоящее блюдо. К тому же, концентрированный бульон можно приготовить и самому и хранить в холодильнике. Тогда у вас постоянно будет свежий суп.

Поклонником супов и бульонов был сам Александр Дюма, который, благодаря своей кулинарной книге, считается признанным авторитетом в кулинарном мире.

С точки зрения физики и химии, суп представляет собой сложную смесь. Эта смесь, как полученная естественным путем, может считаться наиболее благоприятной с точки зрения усвоения ее организмом. Экстрактивные вещества бульона – это ферменты, которые способствуют пищеварению. Жидкая консистенция супа делает его более мягкой пищей для желудка,

хотя некоторые супы содержат большое количество специй. Сами специи придают супам особый вкус, как бы завершают композицию. Специи возбуждают вкусовые рецепторы, и способствуют выделению желудочного сока и пищеварительных ферментов.

Классические первые блюда, характерные для нашей кухни, складывались из супов, которые готовили в разных уголках нашей огромной страны, и не только России – а вей территории, на которой когда-либо бывали наши далекие предки. Они были любопытными и самостоятельными, и охотно перенимали все, что казалось им нужным, полезным и вкусным. А, как известно, они были большими любителями поесть.

Питательность и полноценность, обилие овощей – это можно считать национальной особенностью русской кухни. Специи – это то, чем обогатил ее Восток, а изысканность и законченность была отчасти позаимствована у гурманов-французов. Разнообразие, полноценность, высокие вкусовые качества, экономичность и эстетичность – все эти качества свойственны первым блюдам.

Технологии приготовления супов – это не так сложно, как может показаться. Но все же первые блюда можно классифицировать. Различные виды супов предполагают различное приготовления. Хотя эти различия могут показаться незначительными, но они влияют на вкус блюда. Этому можно научиться, и вы поймете, насколько это творческое, интересное и полезное занятие – готовить суп.

Общие правила, конечно, есть.

• Самое главное – суп готовят на медленном огне, кроме специально оговоренных случаев. В этом случае максимально сохраняется пищевая ценность продуктов, блюдо имеет хороший внешний вид и аромат.

• Чем меньше супа, тем лучше он удается. Наши рецепты рассчитаны на 2,5 – 3 литра, то есть примерно на 5 порций или чуть больше, в зависимости от величины порций.

• Супы можно готовить на мясном, костном или грибном бульонах, а также на воде и прозрачных овощных отварах. Варите супы на один день. Щи из квашеной капусты, борщ, гороховый суп и некоторые другие блюда, овощи для которых предварительно пассировали, можно варить на несколько дней.

• В процессе варки лучше не доливать и не отливать жидкость – это ухудшает вкус. Поэтому суп должен вариться на слабом огне, и лучше налить почти полную кастрюлю – жидкость будет выкипать постепенно, и как бы заменяться овощами, которые вы будете добавлять в кастрюлю.

• Овощи закладывают в кипящую жидкость: в этом случае

витамин С разрушается меньше.

• Форма нарезки овощей должна соответствовать той, которая указана в рецептуре.

• Закладку овощей также следует производить именно в том порядке, который указан в рецепте.

• При варке супа после введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения, а затем снова уменьшить огонь.

• Морковь, свеклу и лук лучше вводить в супы пассированными – они получаются вкуснее. Но дело не только в этом. Красящее вещество – каротин, который в организме человека превращается в витамин А, при употреблении сырой и вареной моркови усваивается плохо. При поджаривании усвояемость каротина, перешедшего в жир, значительно повышается; кроме того, жир, окрашиваясь в оранжевый, желтый или красный цвет, придает супам красивый вид.

• Картофель закладывают до кислых овощей, так как в противном случае он становится жестким.

• Картофельные супы можно готовить из одного картофеля или с добавлением круп, бобовых и макаронных изделий, но обязательно с морковью, репчатым луком, петрушкой.

• В овощные супы рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.

• Овощи для рыбных, грибных, а также вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на столовом маргарине, растительном или сливочном масле, а для молочных супов – только на сливочном масле.

• Шпинат и щавель припускают отдельно, а затем протирают.

• Суп с домашней лапшой и курицей не помутнеет, если лапшу на минуту опустить в горячую воду и откинуть на дуршлаг, а затем положить в куриный бульон и отварить до готовности.

• Если в состав пассировки входят томат-пюре или свежие помидоры, сначала поджаривают овощи, а томат добавляют уже перед окончанием пассирования.

• Рыбные консервы добавляют в заправочные супы за 10–15 минут до окончания варки.

• Если суп готовят из мясных консервов, мясо кладут в тарелку при подаче к столу. Бульон и жир из консервов вводят за 5-10 минут до готовности.

• Овощные супы без крупы или картофеля заправляют мучной пассировкой: они становятся гуще, и в них лучше сохранится витамин С.

• Суп из рисовой крупы будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 3–5 минут положить в кипящую воду,

откинуть на сито и только потом варить.

• Суп с перловой крупой не приобретет неприятного синеватого оттенка, если крупу отваривают заранее почти до готовности, и в таком виде закладывают в суп.

• Супы из бобовых очень вкусны на грибном отваре, со сметаной и гренками.

• После добавления пассировки нужно на несколько минут прибавить огонь, а затем снова уменьшить.

• Специи добавляют в конце варки, причем лавровый лист никогда не оставляют в готовом супе.

• Есть супы, в составе которых есть сырой яичный желток или белок. Их нельзя нагревать выше 80 градусов, так как содержащиеся в желтке белки свернуться и от этого смесь станет неоднородной. Если яйцо вбить в кипящий или горячий суп, оно свернется сероватыми нитями, станет невкусным. Если же влить его в смесь охлажденного бульона и лимонной кислоты, сбитой с маслом, то яйцо не только не свернется, но от кислоты приобретет эластичность, цвет его станет ярче. Оно будет легким, и будет плавать не на поверхности, а в середине жидкости. Можно также перед тем, как класть в суп сырое яйцо, смешать его с небольшим количеством охлажденного бульона.

• Готовый суп нужно немного подержать под крышкой, чтобы все компоненты соединились, только тогда проявится его вкус и аромат.

• Солят суп в самом конце варки, но тогда, когда суп еще кипит.

• Иногда суп бывает пересолен. Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить. Есть еще такой способ: положите в столовую ложку кусочек сахара-рафинада и опустите в суп. Когда сахар начнет таять, выньте ложку. Это можно повторить несколько раз, меняя сахар.

• Если суп немного мутный или переварен, можно добавить в него свежее масло, желтки, сметану, зелень, сушеные или свежие дрожжи, а также экстракт суповых кореньев. Свежие дрожжи предварительно поджаривают на масле. Сушеные дрожжи размешивают уже в готовом супе, лучше всего в тарелке.

• Толченый чеснок и зелень добавляют в уже готовый суп.

• Маслины и мясо добавляют в тарелки перед подачей на стол.

Первые блюда

Разнообразие супов настолько велико, что классификация их весьма условна. Их можно классифицировать в нескольких направлениях:

По способу приготовления:

• заправочные, прозрачные, пюреобразные, и просто бульоны

По жидкости, которая является основой супа:

• супы на бульонах, овощных или фруктовых отварах, молоке, квасе.

По температуре подачи:

• горячие, которые подаются с температурой 75 С, и холодные, которые подаются с температурой 10–12 С.

Необходимо помнить, что чрезмерно охлажденная пища теряет свои вкусовые качества, а нагретая выше 75 С может привести к заболеванию желудочно-кишечного тракта.

Внутри каждой группы классификация еще более трудна, и можно только приблизительно определить какие-то группы сходных блюд. Например, щей, борщей и окрошек такое множество, что их можно рассматривать как отдельные группы. Каждый суп имеет какие-то особенности приготовления, содержит разные продукты в различных соотношениях. И самое главное, что все время возникают и изобретаются все новые рецепты. Так что мы постараемся расположить рецепты так, чтобы вам просто было удобно и интересно.

Рецепты рассчитаны на объем суповой кастрюли – 2,5–3 литра, которая удобнее всего и обычно так и называется – «суповая». Это примерно 5–6 порций. Если ваша семья невелика, разделите требуемое количество пополам – получится обед на 3 человек.

Бульоны

Способ приготовления бульонов имеет большое значение.

Самые распространенные бульоны – это мясной бульон (костный – из мясных костей, мясной – из мяса и костей), рыбный (из голов, костей, кожи и плавников или обработанной рыбы), грибной бульон (из сушеных или свежих грибов).

Кроме того, супы готовят на овощных отварах. Эти супы питательны, легко усваиваются и поэтому особенно пригодны для диетического питания, они так и называются – вегетарианскими или диетическими.

Бульоны для супов можно варить впрок – концентрированными. Из 1 кг мясных продуктов или рыбных пищевых отходов получается 1 л концентрированного бульона. Из 1 кг сушеных грибов получается 5 л грибного концентрированного бульона. Для варки супа концентрированный бульон разводят в соотношении 1:5–1:3, в зависимости от того, какой суп вы хотите приготовить.

Варить хороший бульон следует долго – 3–5 часов. Чтобы бульон был прозрачным, его сначала варят на большом огне. После того как он закипит, 2–3 раза добавляют по столовой ложке холодной воды, каждый раз доводя до кипения. Затем огонь убавляют. Собравшуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. Чтобы бульон не имел привкуса сала, с него в процессе варки периодически удаляют жир. Жир, который кипел долгое время, образует вредные вещества, кроме того, бульон при этом приобретает неприятный вкус и запах, мутнеет. Снятый жир, если он без пены, вы сможете добавить в пассировку, или прямо в суп, когда он будет почти готов.

Если пена все же осела на дно, нужно влить в кастрюлю стакан холодной воды: пена поднимется на поверхность и ее можно будет снять. Но бульон все же и после этого не станет вполне прозрачным. Его можно осветлить различными способами – свежим куском говядины или сырым яйцом.

Солить нужно умеренно, а можно не солить вообще. Правда, соль делает бульон более наваристым, так как все вещества из мяса, рыбы или грибов легче переходят в соленую воду. Но если вы будете использовать мясо для приготовления второго блюда, бульон не солят, а мясо кладут в кипящую воду.

Смело добавляйте в бульон овощные отвары и зелень. Специи вы добавите в суп, так что не спешите с лавровым листом и перцем.

Солить мясной бульон следует за 30 минут до готовности,

рыбный – в начале варки, грибной – в конце. На 1 л бульона кладут 10 г соли. Не следует исправлять пересоленный бульон добавлением воды.

В куриный бульон не добавляют никаких приправ, кроме луковицы и моркови, иначе он потеряет свой нежный вкус. Но он станет еще ароматнее и красивее, если в него минут за 15 до конца варки добавить обжаренные куриные кости.

Улучшить вкус бульона можно добавлением в него кусочка сыра, сахара, немного дрожжей.

Хороший бульон должен быть светло-янтарного цвета, без жира на поверхности. С очень жирного бульона излишек жира можно снять, когда бульон остынет.

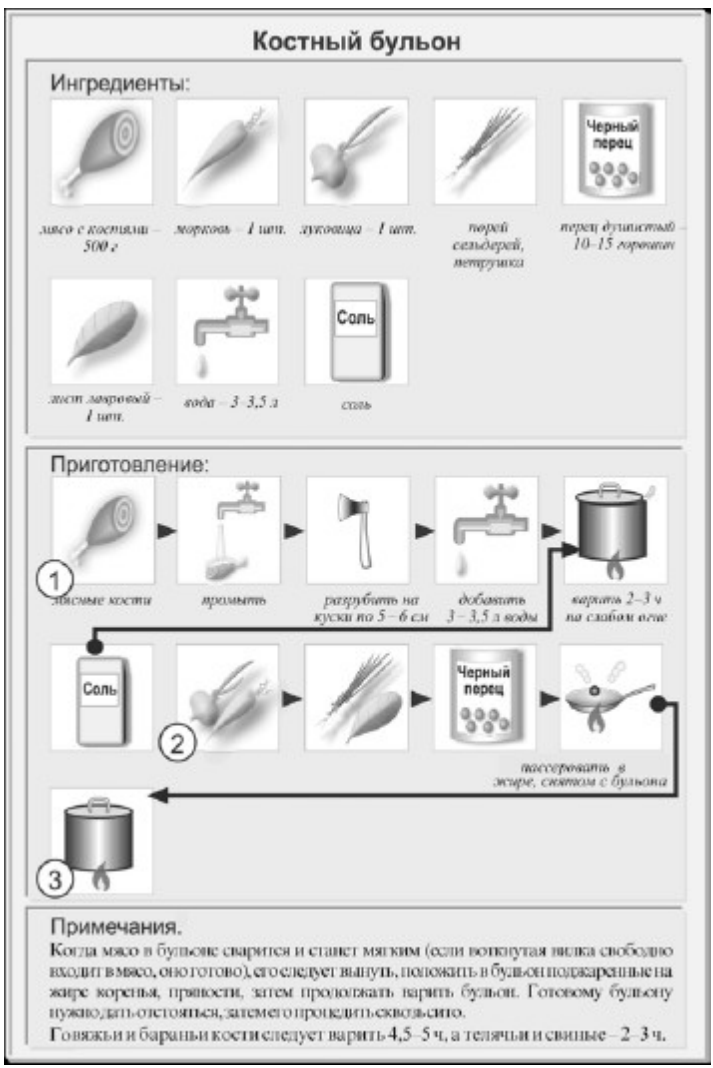
Рецепты бульонов

Костный бульон

Ингредиенты: *500 г мяса с костями, 1 луковица, 1 морковь, кусочек порея, сельдерей, петрушка, 1 лавровый лист, 10–15 горошин перца, 3–3,5 л. воды, соль.*

Приготовление: Белый мясокостный бульон является основой для многих заправочных мясных супов. Для приготовления этого бульона пригодны мясо и кости различных животных: говядина, свинина, телятина, баранина и др.

Логическая схема


Костный бульон
Ингредиенты:
мясо с костями – 500 г
морковь – 1 шт.
луковица – 1 шт.
порей сельдерей, петрушка
Черный перец
перец душистый – 10–15 горошин
лист лавровый – 1 шт.
вода – 3–3,5 л
Соль
соль
Приготовление:
1
мясные кости
промыть
разрубить на куски по 5–6 см
добавить 3–3,5 л воды
варить 2–3 ч на слабом огне
Соль
2
Черный перец
пассеровать в жире, снятом с бульона
3
Примечания.
Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким (если вонзенная вилка свободно входит в мясо, оно готово), его следует вынуть, положить в бульон поджаренные на жире коренья, пряности, затем продолжать варить бульон. Готовому бульону нужно дать отстояться, затем его процедить сквозь сито.
Говяжьи и бараньи кости следует варить 4,5–5 ч, а телячьи и свиные – 2–3 ч.

Перед варкой мясо и кости следует обмыть холодной водой. Затем кости разрубить на небольшие части размером 5–6 см, положить вместе с мясом в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить на сильном огне. Когда вода закипит, кастрюлю надо открыть, снять пену, посолить и, не накрывая кастрюлю, варить на слабом огне 2–3 часа… Говяжьи и бараньи кости следует варить 4,5–5 часов, а телячьи и свиные 2–3 часа. При более длительной варке вкус бульона ухудшается. Появившиеся на поверхности жиры необходимо несколько раз снять. Часть жиров следует оставить в бульоне, чтобы сохранить содержащиеся в них ароматические вещества овощей, придающие бульону приятный вкус. Снятые жиры можно использовать для поджаривания овощей. Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким (если воткнутая вилка свободно входит в мясо, оно готово), его следует вынуть, положить в бульон поджаренные на жире коренья, пряности, затем продолжать варить бульон. Готовому бульону нужно дать отстояться, затем его процедить сквозь сито.

Советы: Костный бульон может быть прозрачным или мутноватым вследствие наличия белковых веществ и жира; на поверхности бульона должны быть блестки жира; аромат бульона должен соответствовать аромату овощей, добавленных при варке.

Мясной бульон

Ингредиенты: *Для приготовления мясного бульона нужно использовать те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани (лопатка, грудинка, покромка).*

Приготовление: Бульон из мяса и костей варить так же, как и костный, но поверх измельченных костей положить куски мяса. За 1–1,5 часа до окончания варки в бульон добавить коренья и соль. Готовность мяса можно определить прокалыванием поварской иглой: в хорошо сваренное мясо игла входит свободно. Говядину, предназначенную для вторых блюд, положить в котел в процессе варки, чтобы мясо было сочным. Готовое мясо переложить в посуду, накрыть ее крышкой для предохранения поверхности мяса от подсыхания в период хранения.

Советы: Мясной бульон должен быть прозрачным, желтоватого цвета, с блестками жира на поверхности (излишки жира следует снять). У него приятные вкус и запах, свойственные свежесваренному мясу и овощам.

Бульон мясной концентрированный

Ингредиенты: *1 кг мяса, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 10 горошин душистого перца, сельдерей, петрушка, 1 л воды, соль.*

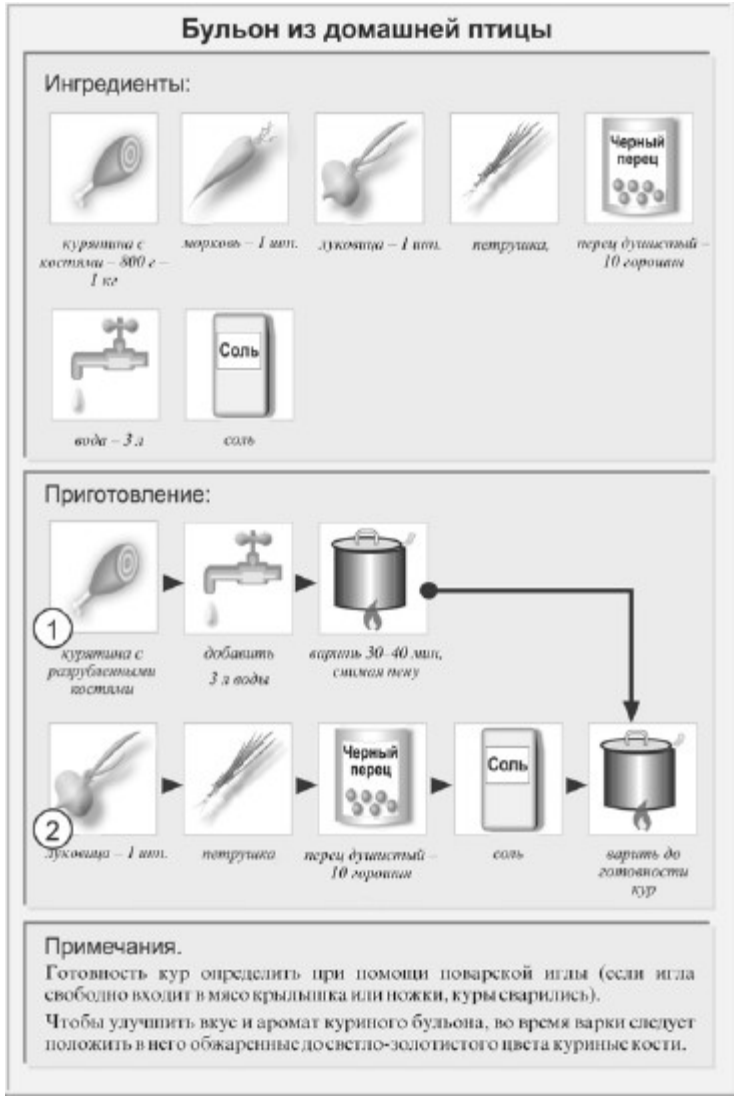
Приготовление: Чтобы сварить концентрированный бульон, на 1 кг мяса берут 1 л воды. Мясо нарезают на крупные куски и варят таким же образом как и мясокостный бульон в течение 2–5 часов в зависимости от того, какое мясо используется. При более длительной варке вкус мяса и бульона ухудшается. При приготовлении супов из концентрированного бульона его разбавляют водой, обыкновенным бульоном или овощным отваром.

Бульон из домашней птицы

Ингредиенты: *800 г – 1 кг курятины с костями, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, 10 горошин душистого перца, 3 л воды, соль. Для приготовления бульона из домашней птицы используют шею, голову, крылья, желудок, сердце.*

Приготовление: Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости положить в котел, залить холодной водой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30–40 минут; снимать появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья (специи – пиктограмма), соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 часа). Готовность кур определяют при помощи поваренной иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, – куры сварились). Вынутых из бульона кур для предохранения от подсыхания накрыть влажной марлей. Бульон процедить.

Логическая схема


Бульон из домашней птицы
Ингредиенты:
Черный перец
курятина с костями – 800 г – 1 кг
морковь – 1 шт.
луковица – 1 шт.
петрушка
перец душистый – 10 горошин
Соль
вода – 3 л
соль
Приготовление:
1
курятина с разрубленными костями
добавить 3 л воды
варить 30–40 мин, снимая пену
2
Луковица – 1 шт.
петрушка
Черный перец
перец душистый – 10 горошин
Соль
соль
варить до готовности кур
Примечания.
Готовность кур определить при помощи поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, куры сварились).
Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки следует положить в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Советы: Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки положите в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Бульон из дичи

Ингредиенты: *Обычный мясной или куриный бульон, кости рябчика, фазана, тетерева или куропатки, морковь – 5 г, петрушка – 4 г, лук репчатый – 4 г.*

Приготовление: Для приготовления бульона из дичи использовать обычный мясной или куриный бульон, который

осветлить при помощи оттяжки из костей и зачисток дичи. Оттяжку приготовить так же, как и для куриного бульона. Лучшим по вкусу и наиболее ароматным получается бульон, если оттяжку приготовить из костей рябчика, фазана, тетерева или куропатки. Натуральный бульон из дичи готовят только в том случае, если дичь варят для приготовления холодных блюд или имеют в наличии достаточное количество пищевых отходов после приготовления вторых блюд (например, котлет из рябчиков, фазана или куропатки).

Советы: Прозрачный бульон из дичи должен иметь светло-коричневый оттенок, вкус и запах, свойственные свежесваренному бульону. Разогревать бульон нужно на водяной бане. Подавать бульон в чашке; отдельно можно подать гренки или пирожки.

– Выбирая дичь, лучше всего покупать молодых птиц, у которых прострелены крылья или ножки, а не грудка – тогда мясо и вкуснее, и нежнее. Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток по перьям – у молодых перья остроконечные, у старых – закругленные.

– Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна или перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

– Разделывая дичь, необходимо, во-первых, вынуть зоб, во-вторых, стараться не раздавить желчный пузырь. Если это произошло лучше всего вырезать пропитанное желчью место. Вынимая у перепелок внутренности, постарайтесь не затронуть жир, выстилающий полость. Если жир вынут, отделите его и положите внутрь птиц.

– Дичь не опаливают на огне, как обычную домашнюю птицу, достаточно тщательно ощипать перо. Мелкий пух удаляют, протерев птицу мукой, и, если необходимо, смачивают птицу спиртом и поджигают.

– Кожа дикой птицы легко рвется, поэтому ее никогда не следует обваривать кипятком. Ощипывать птицу нужно осторожно, захватывая по нескольку перышек одновременно, особенно осторожно выдергивают перья в области зоба.

Бульон из курицы с телячьими костями

Ингредиенты: *1,2 кг курицы, 0,5 кг телячьих костей, 1/2 стакана манны, 400 г укропа.*

Приготовление: Выпотрошить 1,2 кг курицы, прибавить 0,5 кг телячьих костей, посолить, варить до полуготовности. Вынуть, облить бульоном, положить в другую кастрюлю, процедить в неё бульон и доварить на малом огне (вся варка –

1,5–2 часа). За 10 минут до отпуска всыпать в бульон 1/2 стакана манны и вскипятить, подавать с укропом.

Бульон из курицы – консоме

Ингредиенты: *Филеи с грудинки 2 куриц, около 700 г кореньев, пучок зелени, 2–3 яичных белка, 0,45 кг телячьих костей, укроп.*

Приготовление: Готовится так же, как бульон из курицы. Только бульон кипятят дважды, каждый раз процеживая бульон и жир. За 1,5 часа до отпуска 400 г мяса курицы мелко изрубить, пропустить через мясорубку, добавить 3 яичных белка, 1,5 стакана воды и смешать. Оттяжку внести в бульон и когда она свернётся, удалить, бульон процедить третий раз. Оттяжку варят 1,5 часа.

Бульон из телятины

Ингредиенты: *400 г телятины, 800 г костей из телятины, около 500 г кореньев, 400 г говядины, 3 яичных белка.*

Приготовление: Вскипятить три раза, процеживая бульон с кореньями из телятины и костей из телятины. Приготовить оттяжку, как сказано выше в рецепте «Бульон из курицы-Консоме», заменив филе курицы говядиной (400 г).

Бульон из баранины

Ингредиенты: *400 г баранины для бульона и 400 г для оттяжки, шафран, сухой барбарис, коренья.*

Приготовление: Готовится, как и бульон из телятины, баранину нашпиговывают 5–6 дольками чеснока. Очищают бульон оттяжкой с 1 фунтом баранины. Кроме обычных кореньев в бульон кладут щепотку шафрана, на стол подают вместо толчёного перца – измельчённый сухой барбарис.

Грибной бульон

Ингредиенты: *Свежие и сушеные грибы.*

Приготовление: Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10–15 минут, затем несколько раз тщательно промывают, меняя воду, заливают

холодной водой из расчета 7 л воды на 1 кг грибов и оставляют для набухания на 3–4 часа. Затем грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1–1,5 часа без добавления соли. Готовый бульон сливают, дают ему отстояться и процеживают.

Сваренные грибы еще раз промывают, нарезают соломкой, рубят или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5-10 минут до окончания варки.

Советы: Обычно грибные бульоны готовят концентрированными, из расчета 1 кг грибов на литр воды. Концентрированный грибной бульон разводят горячей кипяченой водой или отваром из овощей, круп, макаронных изделий и солят. Для ароматизации грибного бульона добавляют морковь, корень петрушки, репчатый лук, разрезанный на 3 части. Готовый бульон процеживают.

– В шляпках грибов меньше грибной клетчатки, поэтому они лучше перевариваются. У старых грибов советуем срезать со шляпки нижний трубчатый слой, где образуются споры.

– Грибы нельзя хранить больше 2–3 часов. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду. Лучше сразу же подвергнуть их тепловой обработке.

– Если же вы не можете сразу заняться грибами, залейте их холодной подсоленной водой.

– Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной и подкисленной водой.

– Избавиться от червей в свежих грибах нетрудно. У гриба надо отрезать ножку, трубчатый слой у шляпки срезать и выбросить, а ножку разрезать вдоль и положить вместе со шляпкой в таз с крепко подсоленной водой. Через 2–3 часа все живые личинки осядут на дно таза, грибы можно обмыть и готовить для еды.

– Соленые грибы нельзя хранить в теплом месте, но нельзя и промораживать. В том и другом случае они темнеют. Заплесневелые грибы надо тщательно перебрать и промыть холодной, слегка подсоленной водой и залить свежим, более крепким маринадом или рассолом.

– Очищенные ножки подосиновиков при варке не потемнеют, если их варить не разрезая. Сваренные ножки охлаждают и нарезают.

Рыбный бульон

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 35 г икры, 10 горошин перца, 2*

лавровых листа, петрушка, половина луковицы, сельдерей, 1/4 порея, 3,5 л воды, соль.

Приготовление: Для приготовления рыбных бульонов используют в основном рыбные головы, плавники, кости, кожу, мелкую рыбу. Наиболее вкусные бульоны получаются при варке рыбы осетровых пород, судака, сома, морского окуня, пестрой зубатки, тихоокеанского хека, зубана, бельдюги, путасу, океанического карася, пристипомы, мероуг, макрели, нототении. Не рекомендуется для приготовления бульонов использовать навагу, сельдь, красноперку, карпа, леща, сазана, воблу.

Крупные кости и головы рыб осетровых пород разрубают на части, предварительно удалив жабры и глаза. Головы, плавники, кости рыб обдают кипятком и хорошенько промывают в холодной воде, затем вместе с рыбой кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, периодически удаляя образующуюся пену, добавляют белые коренья, репчатый лук и продолжают варку на слабом огне при небольшом кипении 40–50 минут. Готовому бульону дают отстояться в течение 20–30 минут, потом снимают жир и процеживают. При варке бульонов из голов рыб семейства осетровых через 1 час после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения еще час-полтора.

Цветные бульоны

Окраска бульона янтарным цветом

Ингредиенты: *луковичная шелуха, 1 луковица, сахар, 2 моркови, сельдерей.*

Приготовление: Сварить отдельно шелуху от 2 луковиц, 1 луковицу мелко искрошить, поджарить в ложке масла, 2 куска сахара истолочь, высыпать на сковородку. Две моркови, 1 петрушку, 1/3 сельдерея – поджарить до тёмного цвета на плите.

Бульон красный и желтый

Ингредиенты: *1,2 кг мяса, луковицу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/3 сельдерея, 1 порея, 200 г картофеля, 2 яичных белка.*

Приготовление: Взять 1,2 кг мяса, положить в кастрюлю, влить 6 глубоких тарелок воды, т. е. 9 стаканов, вскипятить три раза на большом огне, снимая накипь. Влить ещё 5 стаканов воды и вскипятить 3 раза.

Поднять мясо вилкой над кастрюлей, ложкой облить бульоном, смыть накипь, переложить в другую кастрюлю и процедить в неё бульон.

Первую кастрюлю вымыть, переложить обратно мясо и процедить бульон, посолить его 1,5 чайными ложечками соли.

Взять луковицу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/3 сельдерея, 1 порея и разрезать пополам. Одни половинки поджарить на масле. Опустить в бульон вторые половинки и свежую зелень этих овощных культур и 200 г картофеля. Варить на малом огне 2–3 часа, уваривать до отметки – 9 стаканов бульона (намечается деревянной меткой). Дать отстояться, снять жир ложкой. Вынуть говядину и процедить бульон в другую кастрюлю, очистить 2 яичными белками до полной прозрачности.

Советы: В бульон иногда добавляют: печёную луковицу, 2–3 сушеных гриба, 1 телячью почку, 1/2 столовой ложки сушеного зелёного горошка. Этот бульон подают с греночками, фрикадельками, пельменями, овощами, крупами и саго.

Бульон с ромом

Ингредиенты: *Кости бычьей головы, ром.*

Приготовление: Раздробить кости бычачьей головы и булдышки, варить на малом огне 3 часа. Из мяса делают фрикадельки с петрушкой. Подавая, к тарелке бульона влить по чайной ложечке рома.

Бульоны Александра Дюма

Как известно, этот француз знал толк в кулинарии, судя по его знаменитой не менее, чем «Три мушкетера», поваренной книге. Дюма называл французскую кухню лучшей из всех, а французские бульоны – великолепными. У Дюма была своя теория бульонов. Мы не рискнули интерпретировать ее, и решили привести то, что писал Дюма о бульонах, как цитату, полагаясь на искусство переводчика:

Используя все авторитеты, мы расскажем теперь, от каких компонентов зависит вкус бульона: **фибрин, желатин, осмазом, жир и альбумин.**

Фибрин нерастворим в воде. Волокно (fibre), из которого и состоит ткань мяса, устойчиво к кипящей воде и сохраняет свою форму, хотя и теряет часть своих оболочек. То, что остается от куска мяса после длительной варки в большом объеме воды, и есть почти чистый фибрин.

Желатин. Его количество уменьшается с годами, отчего кости становятся хрупкими.

Осмазом – та часть мяса, которая главным образом и определяет его вкус. В отличие от экстрактивной части мяса, которая растворяется только в кипящей воде, компоненты осмазома растворимы в холодной воде. Именно осмазом определяет качество хороших супов; карамелизуясь, он образует мясную подливку; за счет него на жарком возникает корочка, и наконец, он определяет аромат крупной и мелкой дичи.

Осмазом в основном характеризует мясо взрослых животных, имеющее темную мякоть, которую принято называть зрелой; его не находят совсем (или почти) в мясе ягненка, молочного поросенка, курицы и даже в белом мясе более крупных птиц.

Альбумин находится в мякоти и в крови, напоминает яичный белок, свертывается при температуре свыше 40 градусов. Альбумин отбрасывают в виде пены.

Жир – нерастворимый в воде компонент, образуется в межклеточных пространствах ткани и иногда накапливается в больших количествах у животных, предрасположенных к этому, например у свиней, домашней птицы, славок и овсянок.

Суп с мясом и овощами – потофе

«Если, готовя потофе, собираются использовать только бульон, мясо можно размельчить, обработать холодной водой и

медленно нагревать воду до кипения. Таким способом мясо будет освобождено от всех растворимых компонентов, и менее чем за полчаса получится настоящий суп-консомэ. Именно так мы советуем поступать тем, к кому пришли неожиданные гости и кто хочет подать им первое блюдо.

Ошибкой было бы считать, что домашняя птица добавляет что-нибудь к осмазому бульона, если только эта птица не очень старая или очень жирная.

Вкус и аромат бульона заметно улучшаются, если в него положить зажаренных заранее старого голубя, перепелку, кроликов, ворону в ноябре и декабре. Вообще мясо этих животных и птиц содержит всю их кровь, и именно поэтому оно придает вкус и аромат бульону, в который его кладут.

Потофё готовят не только ради бульона, но и для того, чтобы получить мясо, которое можно будет есть и не только подать в вареном виде в первый день, но и в какой-то другой форме на следующий день. Поэтому мы теперь расскажем, каким путем надо следовать, чтобы всегда иметь хороший бульон и не извлекать из мяса все соки. Для этого всегда берите самый большой кусок мяса. Чем больше, свежее и толще будет кусок, тем сильнее качества мяса будут ощущаться в бульоне, не говоря об экономии времени и топлива. Не мойте мясо, промывка лишит его части сока. Отделите кости, перевяжите мясо, чтобы оно не разваливалось, и налейте в кастрюлю литр воды на килограмм мяса.

Медленно нагрейте кастрюлю. В результате такого медленного нагрева альбумин сначала растворится, а потом свернется и поскольку в этом состоянии он легче жидкости, то всплывет на поверхность, увлекая за собой примеси и загрязнения, которые могут содержаться в мясе. Свернувшийся альбумин – то же самое, что яичные белки, которые используют для осветления других продуктов. Пена будет тем обильнее, чем медленнее кипение. Между тем моментом, когда кастрюлю поставили на огонь, и тем, когда пена соберется на поверхности, должен пройти час.

Как только пена сформируется, ее надо сразу снять, поскольку при кипении пена осядет, и бульон получится мутным. Если за огнем хорошо следят, то нет нужды охлаждать кастрюлю, чтобы заставить подняться новую пену. Когда пена полностью удалена и когда появятся первые признаки закипания, пора закладывать овощи: три моркови, два пастернака, три репы, пучок связанных вместе лука-порея и сельдерея. Не забудьте добавить три крупные луковицы, одна из которых будет нашпигована половиной зубчика чеснока, а две другие – гвоздикой. В кухне

второго сорта – и только во второсортной! – цвет бульону придают половинкой зажаренной луковицы, кусочком карамели или высушенной морковкой. Не забудьте разбить топориком кости, которые входят в состав бульона, независимо от того, куплены ли они одновременно с мясом или остались от вчерашнего жаркого. Чем лучше они разбиты на мелкие кусочки, тем больше из них выйдет желатина. Чтобы придать бульону нужные качества, требуется семь часов медленного кипения. Если речь идет об огне в плите, регулировать кипение почти невозможно, но этого легко достичь, если позади кастрюли поставить жаровню. Чтобы максимально уменьшить испарение, кастрюля должна быть закрыта. Бульон должен постоянно покрывать мясо.

Отварное мясо, которое вынимаем из кастрюли, теряет половину своего веса.

Кипятите ваш бульон на самом сильном огне, и он будет храниться долго. Кипятите его с добавлением кусочка древесного угля, который предохранит бульон от прокисания».

Крепкий бульон по-регентски

«Готовится из куска говядины и куска бараньей грудинки. Положите их в кастрюлю и дайте выделиться соку. Смочите бульоном и перенесите в большую кастрюлю, куда положены кусочки спины кролика, старая курица, одна или две куропатки; заполните доверху бульоном, снимите пену и варите на медленном огне в течение нескольких часов».

Крепкий бульон по старинному рецепту

«Если этот бульон уварить наполовину, он может заменить мясной сок во всех соусах. Удалите жир с бараньей лопатки, наполовину зажарьте ее на вертеле, положите в кастрюлю вместе с хорошим куском говядины, старым упитанным каплуном, несколькими морковками, луковицами, репами, пастернаком и корнем сельдерея, залейте вчерашним бульоном».

Крепкий бульон по-современному

«Положите в кастрюлю кусок говядины, телячью голяшку, курицу, старого петуха, домашнего кролика или старую

куропатку, влейте немного бульона, вскипятите крепкий бульон – консоме, снимите пену, охлаждайте время от времени, добавьте овощи (морковь, репчатый лук, сельдерей, петрушку, мелкий лук-татарку, чеснок и гвоздику). Варите на медленном огне пять часов. Процедите через тонкую ткань».

Большой бульон

«Этот бульон пригодится, если ожидается торжественный обед и вам нужен бульон в достаточном количестве, чтобы готовить соусы и супы. Для его приготовления положите в большую кастрюлю кусок говядины (кострец или грудинку), добавьте кусочки и обрезки говядины, телятины или баранины, птичьи потроха, головы, лапки, шеи, кости домашней птицы и дичи. Поставьте на умеренный огонь кастрюлю, которая должна быть заполнена водой только на три четверти. Осторожно снимайте пену до тех пор, пока бульон не станет совершенно прозрачным. Положите соль, репу, морковь, лук, три гвоздички, лук-порей. Как можно медленнее доведите до готовности и процедите через тонкую ткань».

Бульон на скорую руку

«Возьмите 600 граммов говядины, разрежьте на три части, добавьте одну морковь, луковицу, сельдерей, гвоздику, смешайте все это с мясом, нарезанным мелкими кусочками, положите в кастрюлю, налейте сверху соленой воды, кипятите в течение получаса, снимите пену, процедите и можете готовить на этом бульоне самый вкусный рисовый суп».

«Суп овощной»

«Бульон, в котором нет мяса, для нас всегда только овощной суп, поэтому мы поместили все постные бульоны и бульоны для лечебного питания в отдельный раздел».

Куриный бульон

«Возьмите тушку нежирной курицы, раздробите кости, прокипятите в посудине с водой, куда добавьте щепотку соли.

Кипение не должно продолжаться больше часа. У вас получится освежающий бульон, который укрепит ослабленный желудок».

Лечебный бульон

«Возьмите курицу, промойте ее, положите внутрь 30 г арбузных и тыквенных семечек, 15 г очищенного ячменя, столько же риса и сахара. Варите в двух литрах воды, продолжая кипятить до тех пор, пока два литра воды не уварятся до одного, затем процедите бульон. Он окажет прекрасное действие на всех страдающих слабостью желудка и истощением».

Бульон из кролика

«Нежное мясо молодого кролика обладает всеми качествами, необходимыми для приготовления великолепного бульона. В некоторых странах он высоко ценится и по навaристости и целебным свойствам не уступает лучшим бульонам из домашней птицы. Заяц не дает ни такого навара, ни таких целебных свойств. Бульон из зайца темного цвета, тяжелый и плохо переваривается. Бульон осветляют с помощью хорошо сваренной телячьей ножки. Таким способом вы получите желе, прозрачное, как алмаз».

Бульон из куропаток

«Прекрасный согревающий бульон, который можно приготовить из хороших перепелок; они должны медленно вариться в течение трех или четырех часов в двух литрах воды с добавлением небольшого количества телятины для смягчения вкуса. В конце варки добавляют подготовленные овощи, затем бульон процеживают и готовят суп».

Бульон из петуха

«Молодого петуха медленно варите в очень небольшом количестве воды вместе с половиной курицы и двумя луковицами, нашпигованными гвоздикой. Бульон должен оставаться на огне в течение восьми или десяти часов, пока мясо не станет отделяться от костей. Жидкость процедить через сито и пить по стакану через час. Этот бульон восстанавливает силы, но

его недостатком является то, что он разогревает кровь».

Продукты

Поскольку для первых блюд вам потребуются весьма разнообразные продукты, возникают вопросы, как их выбирать, как обрабатывать и в каком виде использовать для приготовления. Мы не будем утомлять читателя общеизвестными сведениями, остановимся на том, что знают не все и что важно для того, чтобы первое блюдо удалось.

Прежде всего, это касается выбора основных скоропортящихся продуктов, пряностей и способа подготовки овощей.

Качество и выбор продуктов

Мясо

Мясо или кости, которые вы будете использовать для супа, должны быть свежими, иначе бульон будет испорчен. Кости, особенно говяжьи, дают хороший бульон, но на некоторой части территории нашей страны костный бульон не рекомендуется для приготовления, поскольку костный мозг скота, который был выращен на территориях с повышенным радиационным фоном, содержит повышенное число радионуклидов. Когда вы готовите костный бульон, вы должны быть уверены в том, что продукт проверен в лаборатории и не опасен в смысле содержания таких веществ.

Выбрать мясо просто, но все же часто мы делаем это неправильно. Обычно мы покупаем мясо в виде охлажденных полуфабрикатов, свежее (на рынке) или замороженное. Выбирая мясо на рынке, вы должны быть уверены в том, что оно прошло проверку в лаборатории, и не содержит яиц и спор паразитов, болезнетворных бактерий и веществ, которые могут повредить здоровью. Поэтому покупать мясо с рук, без предварительной проверки, если даже оно из вашего собственного хозяйства – это плохая идея.

Свежее мясо не должно сочиться. Если на поверхности мяса выступает вода – значит, оно было заморожено. Поверхность свежего охлажденного мяса упругая, не пачкает ладонь, при надавливании ямка быстро восстанавливается. Цвет жира – белый, если же цвет жира желтоватый, это говорит о болезни или солидном возрасте забитого животного. Суставы и сухожилия прочно соединены с мышцами, и цвет мякоти в этих местах не изменен. Запах мяса специфический, но не затхлый или гнилостный. Бульон из свежего мяса имеет желтоватый или соломенно-желтый цвет, прозрачный, без большого количества пены.

О качестве замороженного мяса можно судить по его цвету и структуре волокон. Если волокна выглядят разделенными, значит, мясо замораживалось и размораживалось неоднократно, и оно будет суховатым и безвкусным.

Если мясо имеет слизистую поверхность, и оставляет на ладони скользкие следы, его нельзя назвать доброкачественным, даже если оно не издает неприятного запаха. Запах появится, когда вы будете варить бульон, и это безнадежно испортит блюдо.

На разрезе хорошее мясо не течет, а недоброкачественное – выделяет жидкость вроде сукровицы. И уж совсем испорченное мясо неприятно пахнет, местами приобретает зеленоватый оттенок, вялое, на разрезе истекает слизистой жидкостью.

Птица и дичь

Куры и цыплята, которых мы покупаем, бывают весьма разными. Некоторые не видят разницы между курицей или цыпленком, которые пригодны для гриля или жаркого, от той курицы, из которой можно приготовить суп. Бройлерные цыплята, которые благодаря своему нежному мясу, быстро превращаются в ароматную курицу-гриль или цыпленка табака, непригодны для приготовления бульона. Если вы собрались готовить куриный бульон, выбирайте суповых кур. Они отличаются величиной и кожей, а также развитыми мышцами голеней и окорочков. Кожа суповой курицы – грубая, жесткая, сквозь нее видно, что цвет мяса – темный, в то время как у бройлерных цыплят он нежный и светлый. Кости суповой курицы также крупнее и тверже. Бульон из суповой курицы варится дольше, но он гораздо ароматнее и наваристее, чем из цыплят, специально выращенных для запекания или жарки.

Как определить свежесть птицы? Если тушка потрошеная, без лапок и головы, то свежесть, возраст и качество можно определить по грудной кости, которая у молодых кур и гусей он мягкий и не вполне окостеневший. Цвет жира у кур, индеек, уток и гусей должен быть слегка желтоватым и нежным. Если жир жесткий, ярко-желтого цвета, это означает, что птица старая или больная.

Если птица с головой или лапками, то ее качество можно определить так – у молодых кур гребешок яркий и упругий, клюв упругий и сухой, слизистая рта влажная, розовая, без запаха. Лапки белые, покрыты мелкими и нежными чешуйками, задний палец маленький. У индейки должен быть светлый упругий гребень и светло-серые гладкие лапки.

Возраст дичи определяется по крыльям – у молодых птиц перья на крыльях острые, а кожица под ними нежная, без пятен.

Любой неприятный запах или слизь говорит о недоброкачественности птицы.

Рыба

Естественно, она должна быть без запаха, с прозрачными глазами, без подозрительных пятен и язв на чешуе. Многие виды рыб являются переносчиками гельминтов, поэтому, покупая свежую рыбу, следует так же, как при покупке мяса, требовать сертификат качества из лаборатории. Когда покупаете замороженную рыбу, обратите внимание на волокна мякоти. Если они выглядят как сетка, слишком бледные или сама рыба имеет сморщенную кожу – это означает, что она неправильно или многократно замораживалась. Покупая такую рыбу, вы можете обнаружить, что при размораживании от нее почти ничего не останется – весь сок уже вытек.

Размораживать рыбу следует в подсоленной воде комнатной температуры.

Замороженные овощные смеси и различные полуфабрикаты

Они чрезвычайно удобны для приготовления овощных супов. Что касается овощных смесей, то их использование намного ускоряет процесс приготовления первых блюд, но они обладают некоторыми особенностями. Замороженные смеси не размораживают – их бросают в суп в таком виде, как они хранятся в морозильнике. Но есть одна проблема – если для супа нужно пассировать, например, морковь и лук, то что вы будете делать с капустой, горошком или салатом, которые присутствуют в смеси?

Так что для пассировки следует брать не смеси, а отдельные продукты – морковь, грибы, кабачки и так далее. Замороженный лук лучше вообще не использовать – он теряет весь аромат. Если вы варите овощной суп, замороженную овощную смесь добавляйте самое большое за 5 – 10 минут до окончания варки, иначе они превратятся в кашу.

Замороженные и сушеные грибы нужно вымыть, сушеные замочить в подсоленной воде или смеси молока и воды на несколько часов.

Бобовые также лучше предварительно замачивать в воде, а при варке добавить пищевую соду на кончике ножа – они сварятся быстрее.

Смеси сушеных овощей в составе различных приправ улучшают вкус, но не следует ими злоупотреблять – обычно в приправах содержится большое количество вкусовых добавок, и иногда именно они, а не сушеные овощи, определяют вкус. Поэтому разумно пойти на компромисс – немного готовой приправы, и свежие специи. О специях нужно сказать отдельно – ведь они определяют вкус супа.

Специи и приправы

Пряностями называют высушенные и измельченные части растений, содержащих ароматические вещества. Они придают изделиям специфические аромат и вкус.

Хранят пряности в плотно закрытой посуде, не нарушая упаковку, каждый вид отдельно, так как они легко передают свой аромат. Для первых блюд это имеет особое значение, но и ответственность выше – пряности могут как улучшить, так и испортить вкус такого сложного блюда, как суп. Есть свои особенности и в хранении специй. Чем они меньше измельчены, тем больше сохраняется их аромат. В сухом, темном, хорошо проветриваемом месте специи могут храниться от двух до пяти лет. Измельченные специи теряют свою пикантность уже по истечении нескольких недель.

Специи без примесей хранятся дольше, чем смеси. Поэтому рекомендуется измельчать специи непосредственно перед употреблением. Для этого хорошо иметь в хозяйстве металлические или керамические ступки и ручные мельницы. Сухую траву, лавровый лист и гвоздику рекомендуется размельчать вместе с небольшим количеством соли.

Наряду с пряными растениями, широко используются готовые смеси пряностей карри, хмеи-сунели, китайские и корейские приправы. Импровизация и вкус – вот что является главным при выборе пряностей для супа. Но для того, чтобы пользоваться ими и импровизировать удачно, нужно кое-что знать о пряностях. Постараемся описать их, чтобы вы могли сами решать, чем именно приправить свой суп. Общие рекомендации, в каких супах уместны те или иные специи, можно свести к следующей таблице:

Специи	Супы	Мясо	Рыба
Базилик	Томатный, рыбные	Жаркое из телятины и свинины	Жареная и вареная рыба
Кайенский перец	Мясные, из говяжьих хвостов	Гуляш, антрекот, эскалоп	Морепродукты, запеченная рыба
Карри	Мясные, грибные	Печень, телятина, баранина	Вареная рыба
Корица	Молочные, фруктовые, рыбные		
Майоран	Картофельные, гороховый, томатный, овощные	Свинина, баранина, мясной фарш, почки, печень, гуляш	Заливное
Перец красный	Мясные, из говяжьих хвостов	Говядина, телятина, свинина, баранина	Жареная рыба
Перец черный	Мясные	Свинина, говядина, телятина, баранина	Угорь, жареная и вареная рыба
Перец белый	Все заправленные крахмалом супы	Свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш	Жареная и вареная рыба
Тимьян	Гороховый, картофельные, томатный, рыбные	Свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш	Жареная и вареная рыба, морепродукты
Тмин	Картофельные, грибные	Свинина, баранина	Вареная рыба, тунец, раки
Шалфей	Рыбные супы, мясные и куриные бульоны	Жаркое из свинины, телятины, баранины, ветчина, печень	Жареная морская рыба, жареная сельдь
Шафран	Рыбные супы, мясные бульоны	Баранина, печень	Вареная рыба
Эстрагон	Картофельный суп, куриные и мясные бульоны	Телятина, баранина, печень	Крабы, тунец, рыбные рагу

Анис или бедренец-анис

Обладает сладковатым вкусом и своеобразным ароматом, содержит до 6 % эфирных масел.

В кулинарии используют молотые плоды, которые обладают освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом. Чаще всего анис добавляют в пироги, печенье, пряники, оладья, кексы, но применяют для приготовления блюд из молока (молочные и

фруктовые супы).

Бедренец

Многолетнее зонтичное растение высотой до 60 см. В качестве пряности в кулинарии использую корень. Запах у бедренца слабый, вкус терпкий, слегка вяжущий и освежающий. Употребляется для приготовления вареной и запеченной рыбы, добавляют в картофельные и овощные супы, салаты, соусы, к томатам и кольраби, к блюдам из яиц и сыра. Аромат бедренца усиливается после добавления нескольких капель лимонного сока.

Бадьян

Бадьян более ароматен, чем анис. Вкус у бадьяна пряный, сладковатый. Бадьян великолепно дополняет вкус различных фруктовых супов. Прекрасно сочетается с черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой и имбирем. Поэтому его можно использовать для получения различных смесей, которые добавляются в блюда из свинины и птицы.

Базилик обыкновенный

Базилик обыкновенный – однолетнее травянистое растение с приятным бальзамическим запахом. Пряностью служат листья (фиолетовые и зеленые) и цветки, собранные в начале цветения. Вкус базилика слегка горьковатый со сладковатым привкусом. Некоторые виды базилика по запаху напоминают гвоздику или мускатный орех.

Свежие и высушенные листья и цветки применяют при приготовлении различных национальных блюд в греческой, французской, итальянской и закавказской кухнях. Как приправу базилик добавляют в овощные салаты, мясные (свиные котлеты, кнели из печенки) и рыбные блюда, а также для ароматизации овощных консервов, солений и колбасных изделий.

Он отлично дополняет все блюда из фасоли, гороха бобов, томатов, шпината и квашеной капусты. Несколько свежих листиков базилика помещенных в бутыль уксуса значительно улучшают его аромат.

Гвоздика

Гвоздика представляет собой высушенные цветочные почки гвоздичного тропического дерева.

Собственно пряностью являются нераскрывшиеся бутоны, в которых содержится до 20 % эфирного масла, состоящего на 96 % из эвгенола, а также ацетоевгенол, ванилин, кариофилен. Эфирное масло и кариофилен придают пряности жгуче-ароматический вкус.

Гвоздика находит применение в медицине для улучшения пищеварения, укрепления памяти, лечении глазных болезней, в зубоврачебном деле гвоздичное масло используют в качестве антисептика. Содержит до 14 % эфирных масел. Если гвоздика плавает в воде в горизонтальном положении, она плохого качества. Гвоздика обладает сильным, своеобразным ароматом и пряным вкусом. Добавляют в блюда из краснокочанной капусты, свинины, баранины, в темные мясные подливки, иногда – в рыбные супы.

Горчица

Горчица, вернее, ее семена, содержит 31–33 % растительного масла и приблизительно 1 % эфирного масла. Масло имеет коричнево-желтую окраску, по запаху напоминает рапсовое. Из семян готовят не только столовую горчицу, отличающуюся остротой, но также получают масло, горчичный порошок. Семена горчицы черной обладают чрезвычайно острым, терпким вкусом, напоминающим хрен.

Горчица – хороший эмульгатор, т. к. служит защитным покрытием при тепловой обработке мяса домашней птицы, телятины и рыбы. При этом горчица не только предотвращает вытекание мясного сока, но и ароматизирует его.

Имбирь

В зависимости от способа обработки различают несколько видов имбиря. Черный, неочищенный – «барбадосский», а белый, очищенный – «бенгальский». В качестве пряности используется корневище сушеное целое, молотое, засахаренное или консервированное в сиропе. Сбор корневищ производится после засыхания листьев и стеблей или сразу после цветения, причем выкапывают корневища вручную. Имбирь обладает очень пряным

ароматом и жгучим пряным вкусом.

Характерный аромат имбирю придает цингиберен, входящий в состав эфирного масла. Резкий вкус обусловлен содержанием в корневище различных смол (гингерол, цингерол, шогаол и др.)

Имбирь придает тонкий привкус супам, особенно бульону из птицы, фруктовым супам, мясным, супу из фасоли и картофельному, соусам, дичи, всем видам рисовых блюд.

Кардамон

Кадармон представляет собой высушенные недозрелые плоды в форме коробочек, содержащих 9-18 семян. Семена содержат 4–8% эфирного масла, в состав которого входят лимонен, терпинеол, борнеол, их эфиры и цинеол, в чистом виде представляющий собой жидкость, с запахом камфоры.

Кардамон улучшает вкус и аромат всех супов. Он входит в состав известной пряности «карри».

Хранится в хорошо закрытой посуде, в защищенном от света, прохладном месте.

Корица

Кора коричного дерева. Она имеет горьковатый вкус и пряный запах, которые объясняются наличием в ней эфирных масел (3,5–5%). В нем содержится альдегид коричной кислоты, фелландрен и эвгенол. Масло китайской корицы не содержит эвгенола. Способствует пищеварению, вызывает аппетит и укрепляет желудок.

Корица обладает сильным, своеобразным ароматом, острым, горьковато-сладким вкусом. В качестве пряности хорошо сочетается с другими острыми и терпкими пряностями.

Она используется при приготовлении фруктовых супов, небольшое количество корицы добавляют в фарш из гусятины и утятины, для цыплят. Некоторым нравится добавлять корицу к вареной рыбе, говядине и свинине.

Куркума

Куркума – многолетнее травянистое растение (иногда принимает форму куста высотой до 60 см), внешне похожее на имбирь, т. к. относятся к одному семейству. Подземная часть

представлена утолщенным корневищем, более толстым и округлым, чем у имбиря. В корневище содержится 2–5% желтых пигментов, в том числе куркумин.

В качестве пряности употребляют с яйцами вкрутую, омлетами и пудингами, применяют для приготовления светлых соусов, салатов, супов-пюре, рагу, крабов, омаров и устриц, применяют для маринования с уксусом овощей. Особенно хороша куркума в блюдах из риса, макарон, говяжьего и бараньего мяса. Для усиления вкуса куриного бульона и блюд из куриного мяса также используют куркуму. Используется в очень небольших количествах.

Маслина европейская

Разные сорта маслин созревают с октября до декабря. Свежие плоды несъедобны из-за содержания горького гликозида. Для консервирования незрелых плодов отбирают плоды максимального размера светло-зеленного или зеленовато-желтого цвета. Когда плоды приобретаю фиолетовый или бордовый цвет, их консервируют или маринуют, а вот для сухого посола отбирают плоды с черной кожицей Вкус консервированных маслин – соленый, терпкий, пикантный – зависит от способа консервирования: в масле, в соли или в уксусе, с косточкой или без нее. Для дополнения вкуса вместо косточки вкладывают каперсы, кусочки перца или маленькие сардинки.

Маслины придают особый вкус блюдам из овощей, солянкам и супам, служат прекрасным дополнением к мясу и закускам.

Мускатный орех

Ядро плода тропического мускатного дерева яйцевидной формы. В плоде крупное семя, защищенное твердой скорлупой и покрытое мясистым присемянником (собственно мускатный цвет). После снятия присемянника семена подвергают огневой сушке, раскалывают и извлекают ядро. Аромат муската слабо пряный, вкус сначала слабо-, а позднее сильно пряный. Добавляют мускатный орех в супы, мясные бульоны, соусы (особенно в томатный), блюда из риса, мяса, овощей и рыбы, в картофельное пюре, в салаты из гороха и овощей (в том числе из цветной и брюссельской капусты, шпината, лука-порея, спаржи).

Перец стручковый

Жгучий вкус перцу придает алкалоид капсаицин, кроме того, содержит жирные масла, Перец добавляют в супы, особенно в томатный, рыбный, в гуляш, практически во все виды мяса и колбас, используют для приготовления рыбы, соусов, фасоли, капусты и риса. Следует помнить, что нельзя сыпать перец в кипящее масло, поскольку он теряет цвет, чернеет и горкнет.

Черный и белый перец

Из Индии перец распространился в Индонезию и другие страны Юго-Восточной Азии, а позже был завезен в Африку и Америку. Сейчас его выращивают в Шри-Ланке, на Яве, Суматре, в Борнео и Бразилии. Для получения черного перца собирают недозрелые, красноватые плоды: их сушат на солнце 7-10 дней, но иногда для ускорения сушки опускают на короткое время в горячую воду. В процессе сушки плоды чернеют. Белый перец получают из зрелых плодов, когда их окраска становится желто-красной или красной и они легко опадают. Плоды сушат и очищают от внешней оболочки. Белый перец обладает более тонким вкусом, благородным и сильным ароматом. При сборе зеленых незрелых плодов, получают самый ароматный из вышеописанных пряностей зеленый перец. Его производство требует особой обработки.

Острота перца зависит от содержания пиперина. Кроме того, он содержит пиролин, хавицин, эфирное масло, жирные масла, крахмал и сахар. При неправильном хранение эфирные масла улетучиваются. Следует учитывать, что целый перец обладает более сильным ароматом, чем молотый.

Перец душистый

Круглые зерна с шероховатой поверхностью. Аромат напоминает корицу, гвоздику и мускатный орех. Запах перца пряный, он соединяет в себе аромат корицы, черного перца, мускатного ореха и гвоздики. Вкус жгучий и это следует учитывать – добавлять в блюдо несколько зернышек целиком или щепотка молотого перца, поскольку душистый перец не только придает блюдам аромат, но и меняет их вкус. Он хорошо дополняет свежие, консервированные овощи и овощные супы, шпинат, рыбу, соусы к дичи и студень.

Кайенский перец или Чили

Родина кайенского перца – тропическая Америка. Острота перца зависит от вида. Есть виды, которые по своему нежному пряному вкусу скорее напоминают овощи, чем классическую пряность. Это привело к тому, что в зависимости от остроты и жгучести кайенский перец классифицируют по шкале от 1 до 120. По этой шкале различают оттенки ароматов, остроты, терпкости и цвета.

Розмарин

Используются листья. Розмарин обладает сильным ароматным, сладковатым и камфорным запахом, напоминающим запах сосны, и очень пряным, слегка острым вкусом. В фармацевтической промышленности из него готовят лекарственные препараты, лекарственные чаи, настойки, мази, пластыри, используется он и для получения эфирного масла. Эфирное масло используется и в косметической промышленности.

Растертые листья добавляются к овощным супам, в салаты, мясные фарши, к жареному мясу, жареной птице, к грибам, вареной рыбе, краснокочанной и белокочанной капусте и к маринадам. В умеренных дозах розмарин придает особый аромат супам – мясным, куриным, шпинатным и гороховым. Типичный вкус приобретают с добавлением розмарина блюда из ягнятины, гуляш из говядины, баранина и томатный суп. В целом розмарин применяют так же, как и лавровый лист, помня, что при передержке он придает блюду горьковатый вкус.

Сельдерей

Независимо от формы и стеблевой, и корневой сельдерей, обладая ярким пряным ароматом, по праву считается прекрасным дополнением к супам. Корень сельдерея пассируют, а зелень добавляют в суп.

Тмин

Тмин – семена двухлетнего растения продолговато-овальной формы. Имеет сильный аромат и горьковато-пряный вкус, содержит до 6 % эфирных масел.

Шафран посевной

Шафран представляет собой высушенные рыльца цветов крокуса. Используется как ароматическое и красящее вещество. Содержит 0,6 % эфирных масел.

Шафран обладает сильным своеобразным ароматом, горьковато-пряным вкусом. На Ближнем Востоке и в Южной Европе добавляют в блюда из риса, прозрачные супы (главным образом из-за красивого цвета), а также для приготовления блюд из ягнятины, баранины, цветной капусты

В блюдах французской кухни шафран часто используется для приготовления рыбы и рыбных супов.

Фенхель обыкновенный

Фенхель обладает сладким пряным ароматом, напоминающим анис и сладковатым, слегка острым вкусом. Летом-осенью собирают зрелые зонтики, сушат при температуре 35 градусов и обмолачивают. По праву пользуется популярностью для приготовления блюд из рыбы (в особенности карпа), соусов (например, майонеза), супов, а иногда и компотов.

Чабер садовый

В кулинарии используется трава: зелень срезают у самой земли, собирают в пучки и сушат под навесом на сквозняке. Использовать чабер нужно осторожно, так чтобы его сильный горьковато-пряный вкус не доминировал над всем остальным. Аромат у чабера тоже сильный. В кулинарии используют свежие и сушеные стебли и листья, при этом их не измельчают, а используют целиком, иначе они придают блюдам горький вкус.

Сушеные листья чабера являются классической пряностью для всех блюд из бобовых. Особой популярностью чабер пользуется при приготовлении блюд из зеленой и белой фасоли. Используется также для приготовления грибов (за исключением шампиньонов), мясных и картофельных салатов, вареной и жареной рыбы, рыбных супов.

Эстрагон или тархун

Эстрагон – многолетнее пряное и лекарственное растение. В

кулинарии и медицине используют зелень эстрагона, которую собирают в начале цветения растения. Собранную зелень связывают в пучки и сушат под навесом на сквозняке.

Эстрагон обладает слабо пряным ароматом и терпким острым вкусом. В небольших количествах добавляют в блюда из риса, в особенности из китайской кухни, вареной рыбы, в светлые соусы (например, майонез). В качестве пряности подают также к закускам из яиц. Эфирное масло из эстрагона используют для получения уксуса. Свежая зелень эстрагона хорошо сочетается с другими пряностями (например, горчицей). Вкус и аромат свежей зелени эстрагона будет отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком.

Смеси специй

Карри

Несмотря на то, что она стала популярной у нас сравнительно недавно, карри является самой распространенной в мире и применяется в больших масштабах в кулинарии, домашней кухне и в пищевой промышленности, особенно при производстве консервов, сухих суповых концентратов и соусов карри. Эта смесь продается в виде порошка для употребления в качестве приправы к овощным, мясным, рисовым и другим блюдам.

В состав карри входит от 7 до 12 компонентов, иногда даже более 20. Но основная и обязательная часть смеси – это лист растения Мурреи Кенига и порошок корней куркумы. В некоторых странах лист карри заменяют пажитником.

Куркума составляет 20–30 % любой смеси карри. Столь же обязательными компонентами являются кориандр (20–50 %), пажитник (5-10 %) и красный перец, чаще всего кайеннский (1–6%). Все эти составные части составляют основную часть карри, остальные 10–15 компонентов придают смеси пряностей тот или иной оттенок аромата, накладывающийся на неизменную основу из четырех пряностей.

Некоторые предпочитают вместо порошка карри применять соус карри. Но это делает продукт более острым и резким и снижает полезные свойства порошка.

Букет гарни

Эту смесь составляют как из сухих, так и из свежих пряностей в виде маленького букетика, связанного из нескольких видов специй. Можно специи не связывать в букет, а положить их в мешочек из марли, и это позволит добавить к комбинации и мелкие коренья. Перед подачей к столу «букет гарни» из приготовленного блюда вынимают.

Несколько вариантов букетов:

БУКЕТ № 1 *майоран – 25 г, мята – 5 г, розмарин – 20 г, шалфей – 15 г, чабер – 15 г, тимьян – 20 г.*

БУКЕТ № 2 *сельдерей – 7 г, майоран – 15 г, петрушка – 28 г, чабер – 15 г, базилик – 7 г, тимьян – 28 г.*

БУКЕТ № 3 *майоран – 30 г, тимьян – 30 г, розмарин – 25 г,*

шалфей – 15 г.

БУКЕТ № 4 *петрушка – 1 корешок и 1 веточка зелени, лавровый лист – 4 шт., кервель – 2 листика, чабер – 2 веточки, укроп – 3 веточки, чеснок – 4 зубчика, перец черный – 5 горошин, шафран – 1 тычинка.*

БУКЕТ № 5 *Английский «букет гарни» (из сушеных растений): петрушка – 2 части, майоран – 2 части, тимьян – 2 части, базилик – 1 часть, цедра лимонная – 1 часть, фенхель – 1/2 части.*

БУКЕТ № 6 *укроп -2 части, кориандр – 1/2 части, петрушка – 2 части (корни и листья мелконарезанные), майоран – 1 часть, чабер – 1 часть.*

Национальные составы «букетов гарни» из свежих или сухих целых (не измельченных) пряностей весьма популярны. Их опускают в суп в специальном марлевом мешочке либо на ниточке за 5–6 мин до готовности, а затем вынимают перед подачей.

Хмели-сунели

Это популярная смесь, которую мы используем достаточно часто, особенно для приготовления национальных блюд – супа-харчо чаще всего. Однако ее можно использовать для многих острых супов. Некоторые хозяйки добавляют ее в плов.

Ее состав: фенугрек, кориандр, укроп, сельдерей, петрушка, базилик, чабер садовый, мята, лавровый лист, майоран, красный перец и шафран, но двух последних – совсем немного.

Употребляется также неполная смесь, в состав которой входят, кроме перца и шафрана, базилик, кориандр, майоран и укроп.

Аджика

Аджика – пастообразная смесь, в которую входят хмели-сунели (3 части), красный перец (2 части), чеснок, кориандр и укроп (по 1 части). Для приготовления аджики нужно добавить немного соли и уксуса (3–4%), и поместит смесь в герметично закрывающуюся емкость. Аджику добавляют в готовые супы.

Болонская смесь

Ее добавляют в соусы и супы. Состав болонской смеси:

Ямайский перец – 10 г, тмин – 3 г, кориандр – 5 г, укроп – 5 г, мускатный цвет – 5 г, мускатный орех – 5 г, лук репчатый в порошке – 4 г, перец белый – 53 г, красный слабожгучий перец – 10 г.

Есть еще франкфуртская и гамбургская смеси, которые немного отличаются соотношением ингредиентов. Во франфуртской смеси есть тмин и анис, а в гамбургской – сельдерей и шалфей.

Овощи и коренья для вашего супа

Правильная обработка и нарезка овощей для первого блюда – это важно, поскольку обычно от этого зависит не только внешний вид блюда. Нарезать овощи так, как указано в рецептуре, необходимо еще и потому, что при составлении рецепта учитывается время варки. Овощи готовятся разное время, и если вы мелко нашинкуете соломкой картофель для борща, к тому времени, как борщ будет готов, ваш картофель разварится полностью. Но если вы нарежете его крупными дольками в куриный суп, то весь аромат супа улетучится за то время, пока он будет вариться.

Есть и общие правила обработки овощей, которые касаются не только приготовления супов. Мы приглашаем вас ознакомиться с тем, как это делают лучшие мастера «по всем правилам».

Капуста

У белокочанной, савойской и краснокочанной капусты удаляют верхние листья. Кочерыжка удаляется после разрезания кочана на четыре части. Затем капусту опускают на 20 минут в подкисленную или подсоленную воду для удаления гусениц и улиток, которые всплывают на поверхность. В потемневших местах цветную капусту зачищают теркой или ножом, и также опускают в подкисленную или подсоленную воду для удаления гусениц. Мелкие кочаны брюссельской капусты обрезают от стебля перед самым приготовлением, чтобы избежать ее увядания.

Шинкуют капусту соломкой или квадратиками, вручную или шинковками. Перед тем, как добавить в суп, можно слегка перетереть ее с небольшим количеством соли.

С кольраби срезается грубая кожица и для супов шинкуется соломкой или нарезается брусочками.

Лук

У репчатого лука отрезается донце, снимается сухая чешуя. Нарезают лук для пассировки мелкими кубиками. Реже – кольцами, полукольцами, дольками.

Обработка зеленого лука заключается в удалении засохших и

испорченных стеблей, обрезке корней и промывке. Для тщательного удаления песка и грязи лук-порей перед промыванием разрезается вдоль. Зеленый лук, который вы будете добавлять в готовый суп, моется, мелко шинкуется и помещается в отдельную посуду, чтобы после приготовления супа добавлять его в тарелки.

Кабачки, баклажаны, тыква, огурцы

Плодовые овощи сначала моют, срезают плодоножку и кожицу. У молодых плодов кожица снимается только у плодоножки. Тыкву и кабачки разрезают и удаляют семечки. Для некоторых супов эти овощи натирают на крупной терке, для других – нарезают мелкими ломтиками или дольками.

Перец сладкий

Его разрезают вдоль, очищают от семян и промывают. Обычно перец шинкуют соломкой или мелкими брусочками (для пассировки)

Помидоры

Их моют, сортируют, вырезают зеленую ткань у плодоножки. В супах обычно используют пассированные томаты, в любом случае, в суп они должны попадать без кожицы.

Шпинат, салат, щавель

Зелень перебирают, удаляя корни, испорченные листья, грубые стебли. Листья промывают в большом количестве холодной воды. Для супов их шинкуют, и немного перетирают с солью.

Стручки фасоли и гороха

Отбраковываются испорченные стручки. Надламывается конец стручка и удаляется жилка, соединяющая створки. Чаще всего стручки разрезают на 2–3 части.

Спаржа

Ее промывают и очень аккуратно снимают кожицу, чтобы не повредить наиболее ценную часть – головку, с которой кожица не снимается. Очищенная спаржа сортируется по размерам и связывается в пучки. Если спаржа подается с бульоном, ее важно не перегреть.

Грибы

Белые грибы, шампиньоны, подосиновики, подберезовики, сыроежки, маслята, сморчки и трюфели – это грибы, которые употребляются чаще всего. Обработка белых грибов включает в себя обрезку корешков и испорченных мест, отбраковывание червивых и тщательную промывку. Особенно внимательно при обработке грибов надо следить за тем, чтобы в пищу не попали ядовитые грибы. Нельзя употреблять в пищу и перезревшие грибы.

Шампиньоны предохраняют от потемнения добавлением в воду лимонной кислоты.

Сыроежки и маслята требуют снятия кожицы со шляпок.

Сморчки тщательно промывают – в извилинах шляпок застревает очень много песка. Кроме того, сморчки сразу же варят в большом количестве воды 10–15 минут для удаления ядовитой гельвеловой кислоты. После этого воду сливают, грибы промывают, вновь заливают водой и варят до готовности.

Трюфели и обрабатывают после тепловой обработки.

Сушеные грибы перебирают, промывают в 3–4 водах и замачивают в холодной воде.

Маринованные и соленные грибы также перебирают и, если надо, нарезают.

Соленые грибы до обработки должны находиться в рассоле, иначе их вкус и внешний вид ухудшаются.

Квашеная капуста

Капусту отжимают от рассола, очень кислую промывают в холодной воде.

Соленые огурцы

Сначала их промывают холодной водой, затем отрезают место прикрепления плодоножки. Огурцы используются либо целиком, либо нарезаются кружочками. С крупных огурцов снимают кожицу и, разрезав на четыре части, удаляют семена. Их нарезают ломтиками, ромбиками, соломкой, кубиками и крошкой.

Сушеные овощи

Их замачивают, заливая водой полностью, чтобы не разрушился витамин С и чтобы они не потемнели. Сушеная зелень петрушки и укропа используется без предварительной обработки. Сушеный лук сбрызгивают водой и дают ему набухнуть.

Свежезамороженные овощи

В таком виде поступают зеленый горошек, стручковая фасоль, цветная и брюссельская капуста, кабачки, перец, зелень и т. д. Эти овощи перед тепловой обработкой не размораживаются – их освобождают от упаковки и варят или жарят.

Способы нарезки овощей

Форма нарезки может быть различной в зависимости от блюда. Можно использовать кухонный комбайн, овощерезку или различные приспособления, которые нарезают овощи в виде соломки, брусочков, ломтиков. Фигурную нарезку осуществляют ручным способом, простыми ножами и различными выемками и специальными инструментами. Бывает, что овощи нарезают заранее. Чтобы они не портились, корнеплоды, репчатый лук и капусту накрывают влажной тканью, чтобы предохранить от загрязнения и высыхания. Очищенный картофель хранят в воде, но не более 4 час, чтобы не начался процесс брожения крахмала. Способов нарезки овощей достаточно много.

Соломка

Овощи режут на тонкие пластинки, которые потом шинкуют на соломки длиной 4–5 см сечением 0,2х0,2 см.

Брусочки

Овощи режут на пластины до 1 см толщиной и разрезают на брусочки длиной 4–5 см. Брусочки из картофеля жарятся или

идут на приготовление борщей, супов, других блюд.

Кубики

Бывают крупные с сечением 2–2,5 см, средние – 1–1,5 см и мелкие – 0,3–0,5 см. Крупные используются для тушения и приготовления супов, средние – для приготовления картофеля в молоке и для тушения, мелкие кубики нарезаются для салатов и гарниров к холодным блюдам.

Дольки

В основном для супов на дольки нарезается картофель. Сырой средний по размеру картофель режется пополам и потом по радиусу на дольки.

Ломтики

Картофель режут на четыре части накрест и шинкуют на ломтики толщиной 1–2 мм. Так же режут огурцы, помидоры и другие овощи.

Кружочки

Вареному или сырому картофелю, придают форму цилиндра, который потом нарезается кружочками толщиной 1,5–2 мм. Другие овощи округлой формы также нарезаются на пластинки.

Чесночки

Сначала делается бочонок, который потом разрезается вдоль на несколько частей. На грани каждого бочоночка вырезается выемка. Используется для приготовления супов или для некоторых фирменных блюд.

Шарики

Вырезаются специальными выемками или способом обтачивания.

Стружка

Из сырого картофеля вырезается цилиндр высотой 2–3 см и по окружности срезается лента толщиной 2–2,5 мм и длиной до 30 см. Лента складывается в виде банта, перевязывается ниткой и жарится во фритюре. Их других овощей (морковь, свекла) стружка изготавливается для украшения блюд.

Спираль

Изготовляется специальным инструментом из сырого картофеля и используется для жаренья во фритюре. Можно так резать морковь или свеклу.

Теперь вы полностью готовы для того, чтобы приготовить практически любое первое блюдо.

Горячие супы

В группу горячих супов входят супы из разнообразных мясных и рыбных продуктов, овощей, бобовых, круп макаронных изделий на бульонах, молоке и воде.

По способу приготовления горячие супы подразделяются на заправочные, супы-пюре и прозрачные. Горячие супы перед подачей должны иметь температуру не ниже 75 С.

Для сохранения прозрачных бульонов, супов-пюре и гарниров в горячем состоянии. Супы лучше не подогревать, поэтому иногда, для того, чтобы они не остывали слишком быстро, их хранят на водяной бане или на мармите не более двух часов.

Заправочные супы

Заправочные супы – это супы, приготовленные на мясном, курином, рыбном, грибном бульонах, на воде и на молоке – цельном или разбавленном водой. Заправочные супы варят с овощами, крупами, мучными и макаронными изделиями.

В зависимости от используемых продуктов заправочные супы подразделяются на борщи, щи, рассольники, супы с овощами, картофелем, макаронными изделиями, крупами, солянки.

На мясном бульоне варят супы с различными видами продуктов, а на рыбном бульоне лучше всего готовить щи из квашеной капусты, суп картофельный, суп картофельный с крупой, рассольник.

Рыбный бульон плохо сочетается с мучными и макаронными изделиями – такие блюда не обладают хорошим вкусом.

Если суп варят из нескольких видов продуктов, то их кладут в котел с бульоном в соответствии со сроком варки и особенностями каждого вида продукта. Например, при варке супов, в состав которых входит картофель, квашеная капуста, соленые огурцы, уксус и щавель, сначала варят картофель, так как с продуктами, содержащими кислоту, он плохо разваривается.

При варке заправочного супа подготовленные продукты кладут в котел с кипящим бульоном и, нагревая как можно быстрее, доводят содержимое до кипения. После этого нагрев уменьшают, так как при бурном кипении с парами быстро улетучиваются ароматические вещества, а, кроме того, продукты теряют свою форму.

За 5-10 минут до окончания варки в заправочный суп вводят пассированную муку, разведенную бульоном – белый соус. Супы, в состав которых входит картофель, мукой можно не заправлять. Вместо муки можно использовать крахмал.

Специи (лавровый лист, перец, гвоздику) и соль кладут в суп незадолго до окончания варки. Часто в супы, особенно в борщ и рассольник, во время варки зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок, в который иногда добавляют специи. Этот пучок удаляют по окончании варки супа. Но зелень хороша и в супе – ее мелко шинкуют, и добавляют в тарелки перед подачей на стол.

Овощные супы

Овощные супы приготовляют из различных свежих овощей. В зимний период, когда мало свежих овощей, можно использовать свежие быстрозамороженные и консервированные овощи. В зависимости от сезонного набора овощей эти супы могут быть весьма разнообразны.

Овощные супы готовят на мясном, костном или грибном бульонах, на воде или на прозрачных отварах от картофеля и овощей. Хорошие вкусовые качества имеют супы, приготовленные на отварах или воде, в которые добавлено молоко. Горячее молоко вливают в кастрюлю после того, как суп снят с огня. раздаточный котел или непосредственно в тарелку перед подачей супа.

Специй в овощные супы кладут меньше, чем в заправочные супы. Свежие овощи, которые входят в состав этих супов, ароматны сами по себе.

К овощным супам можно подавать пирожки или беляши самыми различными фаршами.

Борщи

Подготовка и приготовление борщей

В основном для приготовления борщей используют бульоны (мясной, куриный, костный, грибной), но их можно готовить и на воде, добавляя овощи: такие борщи называют вегетарианскими. Все борщи имеют кисло-сладкий вкус и красноватый цвет. Для получения кисловатого вкуса в борщ добавляют лимонную кислоту, уксус или кислый квас, а для сладковатого привкуса – сахар. Для улучшения окраски борщей используют свекольный настой. Главный продукт для борща свекла, ее можно тушить, пассировать, варить и подпекать.

Тушение свеклы

Нарезанную свеклу кладут в посуду, наливают бульон или воду (15–20 % к массе свеклы), добавляют жир, томатная паста, уксус, сахар, закрывают крышкой и тушат 1–1,5 часа, периодически помешивая. Если свекла имеет интенсивную окраску, уксус можно не добавлять. Иногда свеклу тушат вместе с пассированными овощами и капустой.

Пассерование свеклы

Нарезанную свеклу вместе с морковью и луком кладут в глубокую посуду с разогретым жиром, закрывают крышкой и пассируют до размягчения на мягком огне, периодически помешивая. Затем вливают уксус, кладут томатную пасту, сахар и прогревают еще 10–15 минут. При пассеровании в свекле лучше, чем при тушении, сохраняются красящие и ароматические вещества. При этом способе экономится время, но увеличивается расход жира.

Варка свеклы

Варят свеклу целиком с добавлением уксуса. Затем ее очищают от кожицы, нарезают кусочками соответствующей формы и кладут в борщ вместе с пассированными овощами.

Борщовая заправка

За 10–12 минут до окончания варки в борщ можно положить борщовую заправку, которая содержит свеклу, морковь, лук, петрушку, томат, жир, муку, сахар, уксус, специи.

К борщам часто подают ватрушки, пирожки, пампушки, а также сметану и зелень.

Борщовая заправка

Ингредиенты: *3 свеклы; 150 г свежей капусты; 3 картофелины; 1 морковь; 1 корень петрушки; 1 головка репчатого лука; 2 дольки чеснока; 2 столовые ложки томатной пасты; 1 столовая ложка пшеничной муки; 20 г шпика; 40 г жира; 1 столовая ложка сахара; 1 столовая ложка 3 %-го уксуса; 1 сладкий перец; 1,5 л бульона; соль; специи по вкусу.*

Приготовление: Нарезать свеклу соломкой и тушить с добавлением уксуса, жира, сахара, томатной пасты и небольшого количества бульона. Коренья и лук, нарезанные соломкой, пассируют. В кипящий бульон опускают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут нарезанный брусочками или дольками картофель, варят 10–15 минут, затем добавляют пассированные овощи и тушеную свеклу и доводят до кипения, после чего добавляют сладкий перец, нарезанный соломкой и варят до готовности. Перед окончанием варки борщ заправляют чесноком, растертым со шпиком и зеленью.

Приготовление пампушек к борщу

Ингредиенты: *Дрожжевое тесто, яйца, чеснок, растительное масло.*

Приготовление: Для приготовления пампушек из дрожжевого теста делают шарики весом 30 г, укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расслойки. Затем шарики из теста смазывают яйцом и выпекают 5–7 минут. При подаче пампушки поливают чесночным соусом.

Для приготовления соуса чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

Квас свекольный для борща

Ингредиенты: *На 10 л кваса – свекла – 4 кг, вода – 12 л.*

Приготовление: Свеклу очистить и промыть, 1,5 кг свеклы нарезать ломтиками, уложить их вперемешку с целой свеклой, залить холодной кипяченой водой и поставить в темное место для брожения. По окончании процесса брожения перенести квас в холодное место, и через 13–15 часов он готов.

Советы: По мере использования его нужно доливать холодной кипяченой водой (4–5 раз) и периодически удалять плесень.

Квас-сыровец из сухарей

Ингредиенты: *На 10 л кваса: Сухари ржаные – 2 кг, мука ржаная – 400 г, вода – 15 л, дрожжи – 40 г.*

Приготовление: Черствый ржаной хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовом шкафу. Часть муки (2/3) заварить вместе с хлебными сухарями кипятком, посуду накрыть тканью и оставить на сутки. Одновременно оставшуюся муку развести теплой кипяченой водой, добавить дрожжи и также оставить на сутки для брожения. Полученную опару влить в подготовленную смесь сухарей, муки и воды, хорошо перемешать и развести указанным в рецептуре количеством кипяченой воды. Через несколько дней квас готов.

Советы: Хранить его нужно в прохладном месте, доливая по мере использования кипяченой водой.

Борщи с грибами

Борщ грибной с ушками

Ингредиенты: ***Для борща*** *– 500 г свеклы; 200 г сушеных грибов; 1 морковь; 1 корень петушки; 1 луковица; 2 столовые ложки сливочного масла; 1 столовая ложка муки; свекольный квас; сахар, соль.* ***Для ушек:*** *400 г муки; грибы из борща; 1 яйцо; 1 луковица; 50 г маргарина; 1 столовая ложка сливочного масла; 2 столовые ложки сухарей; молотый перец; соль.*

Приготовление:

Борщ. Свеклу, морковь и корень петрушки очистить, разрезать на половинки, залить водой и сварить. Грибы сварить отдельно. Свеклу вынуть из отвара и нарезать соломкой. Грибной и овощной отвары соединить, опустить свеклу, поджарку, приготовленную из масла и муки, посолить и закипятись. Заправить по вкусу свекольным квасом.

Ушки. Мелко нарезанный лук потушить в маргарине, добавить пропущенные через мясорубку или мелко порубленные грибы, сухари, соль, перец, хорошо перемешать. Из муки, яйца и воды замесить тесто, как для вареников, тонко раскатать и нарезать квадратиками размером 4 на 4 см. На каждый из квадратиков положить холодную начинку, сложить квадратик по диагонали, чтобы получился треугольник, и защипать края. Затем соединить два противоположных конца, опустить ушки в кипящую подсоленную воду. Когда вода закипит, а ушки всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и облить горячей водой. Готовые ушки выложить в миску, полить растопленным сливочным маслом, чтобы не слипались, перемешать, накрыть и поставить в теплое место. Перед подачей на стол разложить их по тарелкам и залить горячим борщом

Борщ с грибами

Ингредиенты:*Около 600 г свинины или говядины с костями; 3 свеклы; 8 сушеных грибов; 1 морковь; 1 луковица; 1 лавровый лист; 10 горошин душистого перца; 0,5 стакана сметаны; 1 столовая ложка муки; 1/4 сельдерея; 1/4 порея; 3,5 л воды; уксус; соль.*

Приготовление: Для приготовления борща с грибами необходимо в холодную воду положить мясо, хорошо промытые

сушеные грибы и сварить бульон. Перед окончанием варки положить поджаренные коренья и пряности. Готовый бульон процедить, вынутые грибы нарезать продолговатыми кусочками, а коренья протереть сквозь сито и положить обратно в бульон. Свеклу варить отдельно, очистить, натереть на крупной терке, положить в бульон, подогреть, чтобы суп стал красного цвета. Затем добавить по вкусу лимонную кислоту или уксус. Столовую ложку муки поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп. При подаче на стол заправить сметаной.

Советы: К борщу можно подать вареный или жареный картофель.

Борщ из свекольной ботвы с сушеными грибами

Ингредиенты: *Грибы белые сушеные – 50 г; свекла молодая с ботвой – 500 г; картофель – 200 г; морковь – 100 г; корень петрушки – 50 г; лук-порей – 100 г; помидоры свежие – 200 г; кабачки – 250 г; масло сливочное – 50 г; сметана – 75 г; соль; специи; зелень.*

Приготовление: Этот борщ готовить на отваре из картофеля и овощей. Коренья и свеклу нарезать ломтиками, а черенки кусочками по 2–3 см и пассировать с жиром 10–15 минут в закрытой посуде. Промытые листья свеклы измельчить. Кабачки и картофель нарезать ломтиками. В кипящий бульон положить спасированные овощи, дать бульону вновь закипеть, добавить листья свеклы, картофель и варить 15–20 минут. За 8-10 минут до окончания варки положить нашинкованные вареные грибы, кабачки, помидоры, специи, соль. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ волынский с грибами

Ингредиенты: *Свекла – 300 г; свежая капуста – 750 г; 25 г сушеных грибов; лук репчатый – 75 г; морковь – 75 г; корень петрушки – 50 г; сало свиное топленое – 50 г; квас свекольный – 300 г; сметана – 75 г; соль; зелень петрушки; укропа.*

Приготовление: Борщ готовить на грибном бульоне, как описано выше, но без помидоров. За 5–7 минут до конца варки добавить вареные, нарезанные соломкой грибы и свекольный квас.

Борщ с черносливом и грибами

Ингредиенты: *Чернослив вареный – 120 г; грибы сушеные белые – 5–6 шт.; крупная свекла – 2 шт.; капуста белокочанная или квашеная – 250 г; морковь– 1–2 шт.; петрушка – 1 корешок; луковица – 1–2 шт.; томатная паста – 1 столовая ложка или 2 свежих помидора; жир (лучше свиное сало) – 2 столовые ложки; шпик – 100 г; сахар – 1 столовая ложка; уксус (3 %) – 1 столовая ложка; соль по вкусу; бульон мясной или вода 2–2,5 л.; петрушка или укроп; сметана – 1/2 стакана.*

Приготовление: Сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10–15 мин, затем несколько раз промыть. Налить в кастрюлю 2 л воды, положить туда же грибы и оставить на 3–4 ч для набухания. В этой же воде сварить грибной бульон. Грибной отвар процедить, а грибы нарезать кусочками. На грибном бульоне приготовить борщ, как описано в рецепте «Борщ домашний». Вымыть чернослив, заложить в борщ вместе с тушеной свеклой. Вареные грибы положить в борщ вместе со специями. Готовый борщ подавать со сметаной и зеленью.

Борщ с сушеными грибами и свежей капустой

Ингредиенты: *Вода – 2,5–3 л; свекла – 500 г; сушеные белые грибы – 30 г; свежая капуста – 300 г; 2–3 картофелины; 2 моркови; кусочек брюквы; 2 луковицы; томатная паста – 75 г; сахар – 1 столовая ложка; растительное масло – 3 столовых ложки; уксус – 2 ложки; 2 лавровых листа; 5 горошин перца; сметана; соль; зеленый лук по вкусу.*

Приготовление: Сушеные грибы отварить. Для этого грибы перебрать, замочить в холодной воде на 15–20 мин и промыть, затем залить холодной водой и поставить на час для набухания. Набухшие грибы откинуть на дуршлаг и промыть под струей холодной воды, затем варить 2 часа в той же воде. Сваренные грибы нашинковать, а отвар процедить. Свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, слегка обжарить на растительном масле, добавить немного воды и тушить в течение 1 часа. Так же нашинковать соломкой репчатый лук, морковь, брюкву и обжарить на разогретом растительном масле. В кипящий грибной отвар опустить нарезанную капусту и варить 30–40 мин, после чего добавить томатную пасту, коренья, дать закипеть, положить нарезанный дольками картофель, грибы и кипятить 5 мин,

добавить тушеную свеклу и еще варить 8-10 мин. Борщ заправить свекольной подкраской, солью, сахаром. При подаче на стол в борщ положить сметану и нарезанный зеленый лук.

Борщ с грибами на хлебном квасе

Ингредиенты: *Кости – 500 г; свекла – 500 г; капуста – 500 г; картофель – 400 г; квас хлебный – 500 г; масло топленое – 50 г; грибы белые сушеные – 10 г; корень петрушки – 100 г; сметана – 100 г; гвоздика; лавровый лист; перец черный горький; соль; зелень.*

Приготовление: Петрушку, репчатый лук, 3/4 части свеклы нарезать соломкой и тушить, добавив половину предусмотренного рецептурой хлебного кваса. В процеженный костный бульон ввести нашинкованную капусту, нарезанный дольками картофель, тушеные свеклу, петрушку и лук, вареные нашинкованные грибы с отваром, лавровый лист, черный горький перец, гвоздику, соль и варить до готовности. Остальную свеклу натереть, смешать с оставшимся хлебным квасом, долить бульоном, довести до кипения, процедить и добавить отвар в борщ вместе со сметаной уже при разливании борща в тарелки.

Борщи без мяса

Эти борщи можно варить как на воде, так и на бульоне, и, убрав из рецептуры животные жиры, все эти супы можно употреблять как вегетарианские.

Борщ с картофелем

Ингредиенты: *4 вареные очищенные свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки томатной пасты, 40 г жира, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка уксуса (3 %), 1,5 л бульона или воды.*

Приготовление: Картофель нужно нарезать брусочками, а остальные овощи – соломкой. В кипящий бульон опустить картофель и варить 10–15 минут, затем добавить подготовленную вареную свеклу, пассированные овощи и томатную пасту. За 10–15 минут до готовности положить соль, сахар, специи.

Борщок из молодого свекольника

Ингредиенты: *Молодая свекольная ботва – 800 г, 3 свеклы среднего размера (500 г), масло – 1 столовая ложка, сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки, укропа, соль.*

Приготовление: Молодую свекольную ботву промыть, нарезать мелкими кусочками, разварить в подсоленной воде, добавить натертую на крупной или средней терке свеклу. Затем положить масло, сметану, посолить и все довести до готовности. Борщок подавать к столу в чашках, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Борщ летний со свекольной ботвой

Ингредиенты: *500 г молодой свеклы с ботвой; 4 картофелины; 300 г кабачков; 2–3 помидора; 1–2 моркови; 1–2 луковицы; 1 ст. ложка уксуса (3 %); 1 чайная ложка сахара; 2 ст. ложки масла; 1,5 л воды или бульона; сметана и соль по вкусу.*

Приготовление: Свеклу тщательно промыть, отрезать ботву, положить в кипящую воду, добавить нарезанный кубиками картофель и варить свеклу с картофелем. За 10–15 мин до готовности положить мелко нарезанную свекольную ботву,

обжаренные на масле лук, морковь, помидоры, кабачки, посолить, добавить уксус и сахар. Перед подачей на стол свеклу натереть на крупной терке. Борщ подавать со сметаной

Борщ без картофеля

Ингредиенты: *Свекла – 500 г; капуста – 300 г; морковь – 100 г; корень петрушки – 25 г; лук репчатый – 100 г; томатная паста – 75 г; мука – 25 г; сало свиное – 50 г; сметана – 50 г; сахар – 25 г; уксус (3 %) – 50 г; лавровый лист; перец душистый горошком; перец черный молотый; соль.*

Приготовление: Такой борщ можно готовить, используя, как свежую, так и квашеную капусту. В кипящий бульон положить капусту, варить 15 минут, добавить тушеную свеклу, коренья, лук, варить еще 7-10 минут, ввести разведенную бульоном поджаренную муку, специи, сахар и соль. Перед подачей борщ можно подкрасить свекольным настоем. Для его приготовления часть свеклы нашинковать, залить горячей водой (2:1), добавить уксус, довести до кипения и настаивать 30 минут.

Борщ вегетарианский

Ингредиенты: *Вода – 3 л; лук репчатый – 2 шт.; морковь – 2 шт.; свекла – 2 шт.; картофель – 4 шт.; томатная паста – 2 ст. ложка; соль – 2 г; сахар – 2 г; сметана – 50 г; зелень разная – 10 г.*

Приготовление: В кипящую воду положить очищенную целую свеклу, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук и морковь потушить в сливочном масле. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель. Через 10 минут добавить капусту, когда капуста сварится до готовности, положить лук и морковь. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу. При подаче к столу заправить борщ сметаной и зеленью.

Борщ зеленый

Ингредиенты: *Свекла – 300 г; картофель – 500 г; морковь – 100 г; петрушка – 25 г; лук репчатый – 50 г; лук зеленый – 75 г; щавель – 250 г; шпинат – 250 г; мука – 15 г; томатная паста – 75 г; маргарин столовый – 50 г; сахар – 15 г; уксус (3 %) – 25 г;*

сметана – 50 г; лавровый лист; перец; зелень.

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью и добавить уксус. Затем перемешать, положить на сковороду, добавить жир, собранный с бульона, томатную пасту, сахар, соль, уксус и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, спассировать на жире. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассированные коренья и варить борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук и специи (лавровый лист, перец). Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ зеленый из консервированного шпината и щавеля

Ингредиенты: *Консервированный щавель-пюре – 125 г; шпинат-пюре – 250 г; картофель – 600 г; корень петрушки – 50 г; морковь – 100 г; свекла – 100 г; лук репчатый – 100 г; мука – 25 г; уксус (3 %)– 25 г; сметана – 75 г; масло топленое – 50 г; 7 яиц; зелень петрушки; перец душистый горошком; соль.*

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить бульон и тушить, пока она не станет мягкой. Репчатый лук, морковь, петрушку очистить, нарезать соломкой, слегка обжарить, добавить подсушенную муку, соединить со свеклой и тушить еще 8-10 минут. Картофель очистить, нарезать большими кубиками, положить в кипящий бульон или воду, варить 10–12 минут, добавить тушеную свеклу с кореньями, луком и мукой, консервированный шпинат и щавель, соль, сахар, душистый перец и варить до готовности. При подаче положить в борщ сметану, вареные яйца и посыпать зеленью петрушки.

Борщ из сушеных овощей

Ингредиенты: *Свекла – 50 г; капуста – 100 г; картофель – 80 г; морковь – 10 г; белые коренья – 3 г; лук – 20 г; томатная паста – 75 г; мука – 20 г; маргарин столовый – 50 г; сахар – 25 г; уксус (3 %) – 40 г; сметана – 50 г; зелень. Все овощи – сушеные.*

Приготовление: Сушеные свеклу, картофель, лук замочить отдельно в холодной воде; вместе замочить морковь и белые коренья. Через 2–4 часа морковь и белые коренья, лук и свеклу откинуть и спассировать с жиром и томатной пастой.

Пассированные овощи положить в бульон или воду, добавить картофель, капусту и варить. За 10–15 минут до окончания варки заправить борщ белым соусом, солью, сахаром и уксусом. Если борщ готовят на грибном бульоне, то присоединить шинкованные сваренные грибы, чернослив, из которого следует удалить косточки, и т. д. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ с консервированной фасолью и салом

Ингредиенты: *Фасоль консервированная – 250 г, свекла – 500 г, капуста свежая – 250 г или квашеная – 200 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 50 г, томатная паста – 75 г, сало свиное топленое – 50 г, сметана – 75 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, чеснок – 10 г, перец черный молотый, соль, зелень укропа.*

Приготовление: Капусту нарезать шашками, картофель – кубиками, коренья и свеклу – соломкой и варить борщ обычным способом. За 10 минут до окончания варки положить в борщ консервированную фасоль и заправить чесноком, растертым с солью.

Борщ на овощном отваре

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, капуста – 400 г, морковь – 150 г, помидоры – 100 г, картофель – 250 г, зелень – 25 г, мука – 25 г, сметана – 125 г, уксус (3 %) – 25 г, овощной отвар – 1,5 – 2 л, соль.*

Приготовление: Овощной отвар готовится из самих овощей, а также из овощных отходов (очищенных и промытых), кочерыжек, листьев капусты, обрезков моркови с использованием отвара картофеля, остающегося при приготовлении пюре. Коренья и помидоры нарезать и тушить со сметаной (*50 г*). Свеклу (*300 г*) сварить с добавлением уксуса. Капусту нашинковать соломкой, картофель нарезать кубиками. Коренья, капусту и картофель залить овощным отваром и варить почти до готовности. Затем добавить вареную нашинкованную свеклу, заправить пассированной мукой, сахаром, солью и довести до кипения. Оставшуюся свеклу натереть на терке и через марлю отжать сок. При подаче добавить в тарелку свекольный сок, сметану и зелень укропа.

Борщ русский

Ингредиенты: *Свекла – 500 г, капуста – 300 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 40 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление:

Первый способ:

Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушить в закрытом котле с добавлением жира, томатной пастой, сахара. Для сохранения окраски свеклы (в зависимости от кондиции) можно добавлять 2–3 г уксуса. Чтобы свекла не пригорела, ее перемешивают, доливая по мере надобности бульон или воду. Тушить свеклу нужно сначала на сильном огне, а когда свекла закипит и осядет, нагрев уменьшают и поддерживают лишь слабое кипение. Зрелую свеклу тушить 30–40 минут, молодую 10–15 минут. В котел с кипящим бульоном положить свежую капусту, довести содержимое котла до кипения, добавить тушеную свеклу, пассированные коренья и лук и варить борщ 20–30 минут. За 5-10 минут до окончания варки борщ заправить белым соусом, положить специи (лавровый лист, перец), посолить. Борщ с квашеной капустой варить так же, но капусту предварительно тушить с жиром. Капусту отжать, а если она очень кислая, то и промыть в холодной воде, положить в котел, добавить жир, немного бульона или воды, чтобы капуста не пригорела, затем котел закрыть крышкой и тушить 1,5–2,5 часа.

Совет: Чтобы придать борщу соответствующую окраску, приготовляют свекольный настой. Для этого хорошо промытые клубни свеклы нужно мелко нарезать или натереть на терке, положить в посуду с горячим бульоном (*1 л на 500 г свеклы*), добавить уксус, кислый квас или рассол от квашеных овощей и довести до кипения. Затем настой выдержать на борту плиты в течение 15–20 минут, после чего процедить. Перед подачей в тарелку с борщом добавить одну столовую ложку настоя или влить необходимое количество его в котел перед подачей борща.

Второй способ:

Очищенную от кожицы и промытую свеклу сварить отдельно в воде с небольшим количеством уксуса или другой пищевой кислоты. Вареную свеклу нашинковать соломкой или нарезать ломтиками. Свежую капусту положить в котел с кипящим

бульоном или отваром, довести до кипения и добавить пассированные с томатной пастой коренья, свеклу и уксус. Борщ сварить, заправить солью и сахаром и подать, как описано в первом способе. Этот способ более прост, окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче. Сметану положить в тарелку перед подачей и посыпать зеленью; сметану можно

подать отдельно в соуснике.

Совет: К борщу можно подать ватрушки с творогом или крупеник.

Борщ с баклажанами

Ингредиенты: *Картофель – 250 г, капуста – 250 г, баклажаны – 75 г, перец сладкий – 50 г, помидоры свежие – 100 г, свекла – 250 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, масло топленое – 50 г, томатная паста – 100 г, сахар – 10 г, квас свекольный – 400 г, сметана – 75 г, зелень, соль, перец черный горький, лавровый лист.*

Приготовление: В кипящий бульон заложить нарезанные дольками картофель и баклажаны, дать закипеть, добавить нашинкованные соломкой свежую капусту и сладкий перец, и варить 15–20 минут. Затем положить в борщ нарезанные дольками свежие помидоры, тушенную с жиром, томатной пастой и свекольным квасом, нарезанную соломкой свеклу, пассированные репчатый лук и коренья, соль, сахар, черный горький перец, лавровый лист и варить еще 5–7 минут. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Борщ с ботвой свеклы (летний)

Ингредиенты: *Свекла с ботвой – 500 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук-порей или лук репчатый – 100 г, кабачки – 250 г, помидоры – 200 или томатная паста– 75 г, маргарин столовый – 50 г, уксус (3 %) – 20 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Подготовленные коренья и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы – кусочками размером 2–3 см и все вместе спассировать с жиром. Промытые листья свекольной ботвы разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положить пассированные овощи, довести до кипения, добавить листья свекольной ботвы, картофель и варить 15–20 минут. За 8-10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, помидоры, соль и специи (лавровый лист, перец). Заправить борщ уксусом. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Свекольник домашний

Ингредиенты: *Свекла – 500 г, 2 луковицы, 1–2 моркови, 3 столовые ложки масла, 2 картофелины, сок 0,5 лимона или лимонная кислота – 2 г, сахар – 1 столовая ложка, 3–4 дольки чеснока; перец горошком, лавровый лист, соль, сметана и зелень по вкусу.*

Приготовление: Свеклу очистить, отварить в воде и натереть на терке с чесноком. В свекольном отваре сварить нарезанный кубиками картофель. Лук и морковь мелко покрошить, обжарить на масле и положить в свекольник. Добавить натертую с чесноком свеклу, перец горошком, лавровый лист, сок лимона или лимонную кислоту, сахар, соль, довести до кипения, потомить под крышкой на слабом огне 5-10 мин. Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ с ушками из гречки

Ингредиенты:

Для борща: *Свекла – 500 г, капуста – 300 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 40 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.* ***Для ушек:*** *Крупа гречневая – 100 г, масло сливочное – 25 г, лук репчатый – 75 г, мука – 125 г, яйца – 1 шт.*

Приготовление: Приготовить борщ одним из описанных выше способов. Из гречневой крупы сварить кашу и перемешать ее с мелко нарезанным пассированным луком. Из муки, яиц, воды и соли замесить тесто и, тонко раскатав, нарезать его в форме ромбов среднего размера. Края теста смочить яйцом, затем положить начинку из каши с луком и соединить края. Ушки уложить на противень или в сотейник, предварительно смазав жиром дно, сбрызнув маслом и запечь в жарочном шкафу. Подавать борщ с ушками, сметаной и зеленью.

Борщ с фасолью

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, капуста свежая – 200 г или квашеная – 150 г, фасоль сухая – 125 или фасоль консервированная – 250 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 15 г, уксус (3 %) – 40 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Фасоль и свеклу сварить отдельно до

готовности. Коренья нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассировать с жиром и томатной пастой. Капусту нарезать шашками, картофель – кубиками. В кипящий бульон или воду положить капусту, довести снова до кипения, добавить коренья, картофель, свеклу, нарезанную ломтиками (отвар от свеклы сохранить), и варить 15–20 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить фасоль вместе с отваром, специи (лавровый лист, перец), влить белый соус, процеженный отвар свеклы и заправить солью, сахаром и уксусом по вкусу.

Борщ со стручками зеленого горошка и гогошарами

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, капуста свежая – 300 г, гогошары – 150 г, стручковый зеленый горошек – 150 г, морковь – 50 г, корень сельдерея – 50 г, корень пастернака – 50 г, корень петрушки – 50 г, репа – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 25 г, масло растительное – 100 г, уксус (3 %) – 25 г, сахар – 15 г, сметана – 100 г, острый томатный соус – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Очищенную, нарезанную соломкой свеклу тушить вместе с жиром, бульоном, томатной пастой, уксусом до готовности. Морковь, петрушку, сельдерей, пастернак, репу нарезать соломкой; гогошары очистить от плодоножек и семян и тоже нарезать соломкой; репчатый лук нашинковать. Все смешать и пассировать с добавлением жира до полуготовности. Стручки зеленого горошка очистить от прожилок и разрезать на 2–3 части. В кипящий бульон положить нарезанную соломкой свежую капусту, варить 10 минут, добавить стручки гороха и варить еще 5–7 минут, ввести пассированные овощи и варить на слабом огне еще 5-10 минут. В конце варки положить тушеную свеклу и заправить острым томатным соусом и сахаром. При подаче положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

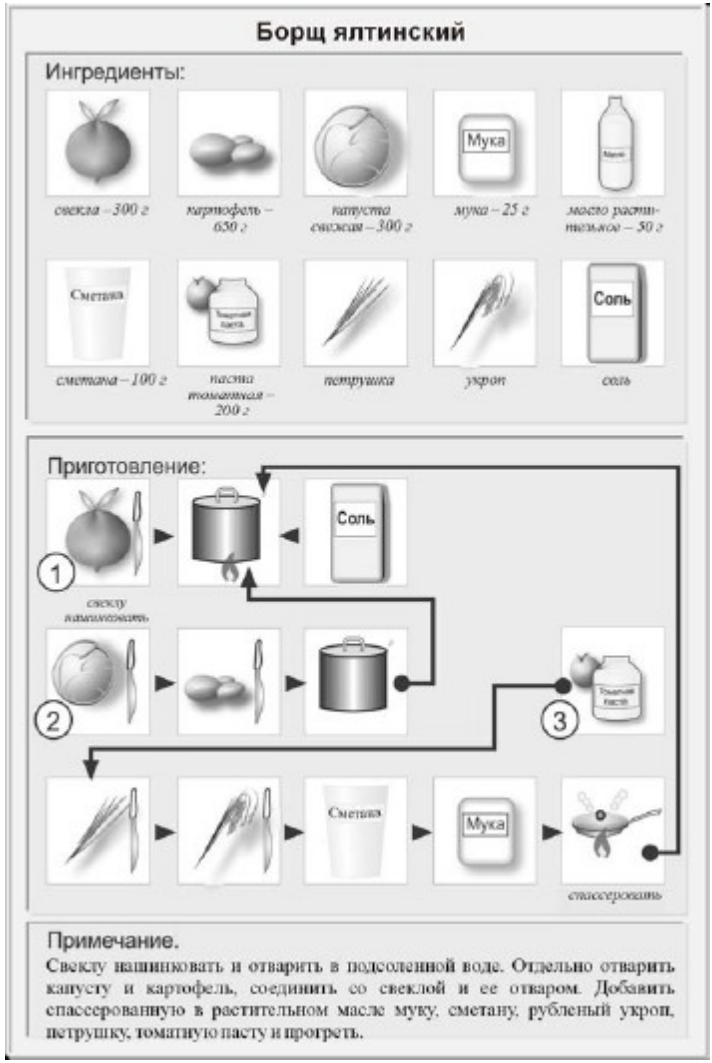
Борщ ялтинский

Ингредиенты: *Свекла – 300 г, капуста свежая – 300 г, картофель – 650 г, мука – 25 г, масло растительное – 50 г, сметана – 100 г, томатная паста – 200 г, зелень укропа, петрушки, соль.*

Приготовление: Свеклу нашинковать и отварить в подсоленной воде. Отдельно отварить капусту и картофель, соединить со свеклой и ее отваром. Добавить спассированную на растительном масле муку, сметану, рубленый укроп, петрушку,

томатную пасту и прогреть.

Логическая схема



Борщи с мясными продуктами

Борщ с квашеными яблоками

Ингредиенты: *Кости – 400 г, яблоки квашеные – 150 г, свекла – 350 г, картофель – 400 г, капуста – 400 г, лук репчатый – 80 г, сметана – 80 г, масло топленое – 40 г, уксус (3 %) – 20 г, мука – 10 г, зелень, соль.*

Приготовление: Нарезанную соломкой свеклу тушить до полуготовности с добавлением топленого масла, бульона, уксуса и соли. В процеженный костный бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, добавить нарезанные соломкой квашеные яблоки, капусту, свеклу, поджаренную с луком муку, соль и варить до готовности. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Борщок свекольный

Ингредиенты: *500 г мяса с костью, 400 г свеклы, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка масла, 1–2 дольки чеснока; соль и красный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: Свеклу отварить и натереть на терке. Мясо нарезать кусочками средней величины, добавить нашинкованные грибы, слегка посолить, залить холодной водой и варить на слабом огне. Перед окончанием варки положить обжаренный лук, свеклу и специи, вскипятить и готовить еще 10–15 мин. За 1–2 мин до готовности добавить измельченный чеснок.

Борщ украинский зеленый

Ингредиенты: *Говядина – 100 г, свекла – 300 г, картофель – 500 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 75 г, щавель – 250 г, шпинат – 250 г, томатная паста – 75 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный горький, соль, зелень укропа.*

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, томатную пасту, сахар, жир, собранный с бульона, и тушить до готовности. Нарезать соломкой морковь, петрушку, репчатый лук и спассировать их на топленом масле. В

кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассированные коренья и варить борщ до готовности. За 7-10 минут до окончания варки положить в борщ мелко нарезанные листья щавеля, шпината (или заранее припустить их в собственном соку), зеленый лук и заправить белым соусом и специями (лавровый лист, черный горький перец). При подаче в тарелку положить кусочек мяса, сметану и посыпать зеленью укропа.

Логическая схема




Борщ украинский зеленый (окончание)
Приготовление:
2
тушить до готовности
3
нарезать соломкой лук репчатый
морковь
петрушка
масло топленое
пассеровать
4
кипящий бульон
положить дольки картофеля
пассерованные коренья
5
за 10 мин до конца варки добавить
щавель
шпинат
лук зеленый
Черный перец
свеклу
Примечание.
Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, томатную пасту, сахар, жир, собранный с бульона, и тушить до готовности. Нарезать соломкой морковь, петрушку, репчатый лук и спассеровать их в топленом масле. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 7–10 мин до окончания варки положить в борщ мелко нарезанные листья щавеля, шпината (или заранее припустить их в собственном соку), зеленый лук и заправить белым соусом и специями (лавровый лист, черный горький перец). При подаче в тарелку положить кусочек мяса, сметану и посыпать зеленью укропа.

Борщ киевский

Ингредиенты: *Говядина – 150 г, баранина – 150 г, свекла – 300 г, капуста – 400 г, картофель – 350 г, фасоль – 50 г, морковь – 50 г, корень сельдерея – 25 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 75 г, помидоры – 400 г или томатная паста – 75 г, яблоки моченые – 100 г, квас свекольный – 500 г, сало-шпик – 25 г, масло топленое – 50 г, сахар – 25 г, сметана – 75 г, перец душистый горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки, укропа.*

Приготовление: Говядину залить свекольным квасом, водой и варить до готовности. Помидоры нарезать, припустить на топленом масле и протереть через сито. Нарезанную соломкой

свеклу тушить в бульоне с мелко нарубленной бараниной. Репчатый лук и коренья нарезать соломкой и спассировать на жире, снятом с бульона. В бульон положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить 5–7 минут, затем добавить спасированные коренья, тушенную с бараниной свеклу, протертые помидоры, нарезанные моченые яблоки, предварительно отваренную фасоль, растертое с сырым репчатым луком и зеленью сало-шпик, лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль, свекольный квас. При подаче в тарелку положить сметану и посыпать зеленью.

Борщ белорусский

Ингредиенты: *Кости от ветчины – 500 г, грудинка говяжья – 400 г, сосиски – 100 г, свекла – 400 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, сало свиное топленое – 50 г, мука – 25 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, сметана – 70 г, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень.*

Приготовление: Кости от ветчины сварить вместе с говяжьей грудинкой. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезать соломкой и спассировать на свином сале 10 минут, затем добавить томатную пасту и пассировать еще 10 минут. Свеклу сварить в кожуре, очистить и нашинковать. В бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, положить вареную свеклу, спасированные муку, коренья, лук, лавровый лист, черный молотый перец и варить 10–15 минут. В конце заправить борщ сахаром и уксусом. При подаче положить в тарелку мясо, сосиски, сметану и посыпать зеленью.

Борщ волынский

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, свекла – 300 г, капуста свежая – 700 г, морковь – 70 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 70 г, помидоры свежие – 300 г, сало свиное топленое – 50 г, сметана – 70 г, лавровый лист, перец душистый горошком, соль, зелень петрушки, укропа.*

Приготовление: Очищенную свеклу сварить до полуготовности, нарезать ее соломкой, положить вместе с нашинкованной капустой в бульон и варить 10 минут. Затем добавить в бульон пассированные коренья, репчатый лук, поджаренные и протертые свежие помидоры, лавровый лист,

душистый перец горошком и варить до готовности. При подаче положить в тарелку мясо, сметану и посыпать зеленью.

Борщ галицкий

Ингредиенты: *Кости – 400 г, свекла – 400 г, капуста свежая – 400 г, картофель – 350 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 75 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 70 г, квас свекольный – 250 г, лавровый лист, перец горошком, соль, зелень.*

Приготовление: Свеклу нарезать ломтиками и тушить с томатной пастой и свекольным квасом. Одновременно слегка спассировать с мукой петрушку, морковь и репчатый лук, нарезанные ломтиками. Мелко нашинковать капусту, нарезать картофель, положить в костный бульон и варить 10–15 минут. Затем добавить тушеную свеклу, пассированные коренья, лавровый лист, душистый перец горошком, соль и варить до готовности. Дать борщу настояться 30–40 минут и влить в него прокипяченный свекольный квас.

Борщ из свиной грудинки со свеклой

Ингредиенты: *Грудинка свиная – 500 г, свекла – 750 г, лук репчатый – 100 г, масло топленое – 50 г, мука – 25 г, квас свекольный – 1–1,5 л., вода – 1–1,5 л., лавровый лист, перец черный горький, соль, зелень.*

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть свекольным квасом и перемешать. Свиную грудинку нарезать кусочками по 15–20 г и обжарить на хорошо разогретом топленом масле на сковороде или в сотейнике вместе с нашинкованным репчатым луком и свеклой, затем смешать с поджаренной мукой, переложить в кастрюлю, залить свекольным квасом, водой и варить 1,5 часа. В конце варки добавить лавровый лист, черный горький перец и соль. При подаче на стол борщ посыпать зеленью петрушки.

Борщ львовский

Ингредиенты: *Кости – 100 г, сосиски – 50 г, свекла – 100 г, картофель – 100 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, масло топленое – 10 г, уксус (3 %) – 5 г,*

томатная паста – 15 г, сахар – 5 г, перец черный горький, лавровый лист, зелень, соль.

Приготовление: Свеклу промыть и варить в кожуре в подсоленной воде с добавлением уксуса до полуготовности, затем вынуть из воды, очистить, нарезать соломкой и тушить с томатной пастой 20–30 минут. В процеженный костный бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, слегка обжаренные нарезанные соломкой морковь, петрушку и репчатый лук, сахар, лавровый лист, горький перец горошком, соль и варить до готовности. В готовый, настоявшийся 30–40 минут борщ влить свекольный квас. При подаче на стол в тарелку положить мелко нарезанные отварные сосиски, сметану и посыпать зеленью укропа.

Борщ кишиневский

Ингредиенты: *Баранина – 500 г, картофель – 400 г, капуста – 400 г, свекла – 300 г, морковь – 75 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 50 г, лук репчатый – 75 г, квас хлебный – 500 г, сметана – 75 г, перец красный стручковый – 10 г, чеснок – 10 г, сахар – 25 г, зелень петрушки – 15 г, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Потушить нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук. Затем тушеные овощи положить в бульон из баранины. Когда бульон закипит, добавить нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту, довести до кипения, положить стушенную с уксусом свеклу, влить хлебный квас, заправить солью, красным стручковым перцем, лавровым листом, чесноком, измельченной зеленью петрушки и варить до готовности. При подаче в тарелку положить сметану.

Борщ московский

Ингредиенты: *Кости ветчинные – 125 г, мясо – 160, ветчина – 100 г, сосиски – 100 г, свекла – 400 г, капуста свежая – 400 г или квашеная – 375 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 40 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Сварить в мясном бульоне кости от ветчины или копченую свиную грудинку. Овощи нарезать соломкой. Подготовить свеклу и варить борщ, как описано выше; одновременно приготовить свекольный настой. Подавать борщ с

куском прогретой вареной говядины, ветчины и сосиской, нарезанной поперек батончика, сметаной и зеленью.

Советы: Отдельно можно подать ватрушки с творогом или крупеник.

Борщ по-хмельницки

Ингредиенты: *Свинина – 250 г, кости – 250 г, свекла – 300 г, капуста – 350 г, картофель – 500 г, корень петрушки – 50 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 70 г, томатная паста– 70 г, мука – 25 г, жир свиной – 50 г, сахар – 25 г, квас свекольный – 350 г, сметана – 50 г, уксус (3 %) – 25 г, перец черный горький, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Свеклу отварить в подкисленной воде до полуготовности, нарезать соломкой, добавить соль, уксус, жир, сахар и тушить до готовности. Лук, нарезанный полукольцами, и коренья, нарезанные соломкой, спассировать с жиром и томатной пастой. Положить в бульон нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту и варить 10–15 минут. Затем добавить свеклу, пассированные коренья и лук, нашинкованный болгарский перец, пассированную муку, черный горький перец, лавровый лист, соль и варить до готовности. Готовый борщ заправить свекольным квасом и растертым с салом чесноком. При подаче в борщ положить сметану.

Советы: Суп по вкусу отлично сочетается с пирожками с горохом, политыми чесночным соусом.

Борщ селянский

Ингредиенты: *Баранина – 40 г, свекла – 60 г, капуста свежая – 80 г, картофель – 60 г, фасоль – 20 г, яблоки (антоновские) – 15 г, морковь – 10 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 15 г, сало-шпик – 10 г, сало свиное топленое – 10 г, томатная паста – 15 г, квас свекольный – 50 г, сметана – 15 г, зелень петрушки и укропа – 5 г, перец душистый горошком, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатной пастой и свекольным квасом. В кипящий бульон из баранины положить нашинкованную соломкой капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Затем добавить тушеную свеклу, спасированные коренья и репчатый лук, предварительно замоченную и отваренную фасоль и варить до готовности. В самом конце варки добавить в борщ

нарезанные кубиками яблоки, лавровый лист, душистый перец горошком и заправить салом, толченным с зеленью петрушки. При подаче положить в тарелку баранину, сметану, посыпать зеленью, отдельно подать 2–3 пампушки.

Борщ украинский

Ингредиенты: *Свекла – 375 г, капуста свежая – 250 г, картофель – 500 г, морковь – 125 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, шпик – 25 г, жир свиной или шпик – 50 г, сахар – 25 г, уксус (9 %) – 25 г, перец сладкий – 50 г, сметана – 75 г, зелень – 25 г, чеснок, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.*

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой, добавить соль, уксус, жир, томатную пасту, сахар и тушить до готовности. Морковь, петрушку и лук нашинковать соломкой, пассировать с жиром. В мясной бульон положить нарезанный дольками картофель, нашинковать капусту и варить 10–15 минут, затем добавить свеклу, пассированные овощи и муку, сладкий перец, специи и варить до готовности. Готовый борщ заправить чесноком, растертым с зеленью и шпиком. При подаче в тарелку с борщом добавить сметану, мелко рубленую зелень петрушки.

Борщ черниговский

Ингредиенты: *Говядина – 200 г, свекла – 300 г, капуста свежая – 600 г, фасоль – 50 г, картофель – 350 г, кабачки – 125 г, помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, корень петрушки – 25 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 75 г, томатная паста– 50 г, уксус (3 %) – 25 г, сахар – 25 г, сало свиное топленое – 50 г, сметана – 75 г, лавровый лист, перец душистый горошком, соль, зелень укропа, петрушки.*

Приготовление: Свеклу нарезать соломкой и тушить с солью, уксусом, жиром, снятым с бульона, томатом-пюре и сахаром. Отдельно отварить фасоль. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту и варить 15–20 минут, затем добавить нарезанные кубиками поджаренные кабачки, вареную фасоль, тушеную свеклу, пассированные коренья и лук, нарезанные кубиками яблоки, свежие помидоры (дольками), лавровый лист, душистый перец горошком и варить до готовности. При подаче в тарелку положить мясо, сметану и посыпать зеленью.

Борщ флотский

Ингредиенты: *Бекон копченый – 200 г или грудинка свиная копченая – 250 г, или корейка свиная копченая – 250 г, свекла – 500 г, капуста – 300 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 40 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Сварить бекон в мясном бульоне. Овощи нарезать ломтиками, капусту – шашками. Картофель, нарезанный в форме кубиков, положить в бульон одновременно с капустой. Подготовить свеклу и сварить борщ одним из описанных выше способов. Подавать борщ с куском бекона или мяса, сметаной и зеленью.

Борщи с морепродуктами

Борщ весенний зеленый с рыбой

Ингредиенты: *Рыба – 500 г, картофель – 300 г, зелень салата, щавеля, шпината – 400 г, морковь – 75 г, корень сельдерея – 50 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 100 г, свекла – 300 г, яйцо – 5 шт., сахар – 25 г, желтки яичные – 10 шт., зелень укропа, соль.*

Приготовление: Подготовленное филе рыбы (аргентины, зубана, луфаря, макруруса, рыбы-капитана, трески) отварить. Молодую морковь, корень петрушки и сельдерея, молодую свеклу, репчатый лук нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить сливочное масло, рыбный бульон и тушить в течение 15–20 минут. Зеленый салат, щавель, шпинат тщательно промыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком и нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, варить при слабом кипении 10 минут, добавить подготовленную зелень, варить еще 5 минут, затем ввести тушеные овощи, соль, сахар, довести до кипения и снять с огня. Желтки взбить со сметаной, влить в борщ и размешать. В тарелку с борщом положить отварную рыбу, мелко нарезанное сваренное вкрутую яйцо, сметану и посыпать измельченным укропом.

Борщ днепровский

Ингредиенты: *Консервы рыбные – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, перец сладкий – 50 г, картофель – 350 г, фасоль – 25 г, свекла – 125 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, томатная паста – 75 г, уксус (3 %) – 25 г, масло растительное – 75 г, мука – 25 г, зелень укропа, перец черный горький, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Нашинковать капусту и сладкий перец, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанный дольками и обжаренный на растительном масле картофель, вареную фасоль с отваром, нарезанную соломкой и тушенную с томатной пастой и уксусом свеклу, пассированную муку, разведенную водой, рыбные консервы, посолить, ввести специи и довести до готовности.

Борщ с жареными карасями

Ингредиенты: *Рыбная мелочь – 400 г, карасей – 600 г, свекла – 2 средние, луковица – 2, капуста свежая – 250 – 300 г, масло растительное – 3 столовые ложки, мука пшеничная – 1 стакан, уксус (3 %) – 1 столовая ложка, пучок укропа, сметана – 1/2 стакана, соль по вкусу.*

Приготовление: Нашинковать свеклу, капусту, лук и обжарить с растительным маслом до размягчения. За 10 мин до окончания пассировки развести 1 столовую ложку муки с 3 столовыми ложками горячей воды и смешать с овощной смесью. Из мелкой рыбы (ершей, окуней, красноперок или другой) сварить бульон. Процедить через марлю, рыбу выбросить. Бульон довести до кипения и выложить в него пассированные овощи. Далее варить, как борщ домашний. Карасей очистить, если они крупные, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 мин до окончания варки, влить ложку уксуса, посолить. В тарелку с борщом положить сметану и зелень. При желании этот борщ можно дополнить сельдью. Для этого сельдь вымачивают в хлебном квасе или молоке, обваливают в муке, поджаривают на сливочном масле. Обжаренную сельдь опускают в кипящие щи вместе с карасями. Этот борщ на любителя.

Борщ с кальмарами

Ингредиенты: *Кальмары – 250 г, свекла – 250 г, капуста белокочанная – 250 г, морковь – 125 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 125 г, картофель – 200 г, томатная паста – 60 г, сало– шпик – 35 г, сметана – 50 г, сало свиное – 25 г, уксус (3 %) – 15 г, чеснок – 15 г, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: Кальмары тщательно промыть в холодной воде и отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут. Вареные кальмары нарезать кубиками и обжарить с мелко нарезанным салом-шпиком и репчатым луком. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой и тушить с добавлением свиного сала, томатную пасту и уксус до готовности. В кипящую воду положить нашинкованную белокочанную капусту, через 10–15 минут нарезанный брусочками картофель. В конце варки ввести тушеные свеклу и коренья, кальмары, соль, сахар. Заправить борщ растертым чесноком, мелко нарубленной зеленью, при подаче положить сметану.

Борщ с мидиями

Ингредиенты: *Мидии вареные – 250–350 г, свекла – 500 г, капуста белокочанная – 500 г, морковь – 250 г, корень петрушки – 100 г, лук репчатый – 200 г, картофель – 400 г, томатная паста – 125 г, масло топленое или маргарин – 150 г, сметана – 100 г, уксус (3 %) – 25 г, сахар – 25 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Подготовленные мидии отварить, нарезать и обжарить на топленом масле или маргарине вместе с нарезанным репчатым луком. Очищенные свеклу, морковь, корень петрушки и репчатый лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить томатную пасту, жир, немного воды и тушить, периодически помешивая, чтобы овощи не пригорели. Спустя 20–30 минут после начала тушения добавить нашинкованную белокочанную капусту и продолжать тушить еще 20–30 минут. В кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий, положить нарезанный брусочками или ломтиками картофель, а за 10–15 минут до готовности – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком и мидии. Перед окончанием варки борщ заправить солью, уксусом и сахаром. При подаче положить в борщ сметану, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, мелко нарезанный чеснок.

> **Примечание:** Мидии поступают в продажу живые в раковинах, варено-мороженые в брикетах или в виде консервов. Мидии в раковинах следует обработать следующим образом: раковины очистить ножом, выдержать в холодной воде несколько часов, затем хорошо промыть в проточной воде, залить холодной водой и варить 15–20 минут. Вареное мясо отделить от раковин, ополоснуть в теплой кипяченой воде. Варено-мороженые мидии надо оттаять в холодной воде или на воздухе и тщательно промыть.

Борщ с морской капустой

Ингредиенты: *Капуста морская маринованная – 500 г, свекла – 500 г, морковь – 400 г, корень петрушки – 100 г, лук репчатый – 200 г, картофель – 400 г, томат-паста – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, сметана – 100 г, лавровый лист, зелень петрушки, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Морскую капусту отварить, охладить,

нашинковать соломкой, залить на 8-10 часов холодным маринадом. Для маринада в горячую кипяченую воду положить соль, сахар, гвоздику, лавровый лист, проварить 10–15 минут, затем отвар слить, охладить и добавить в него уксус. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, немного воды и тушить в течение 20–30 минут, затем ввести маринованную морскую капусту и продолжать тушить. В кипящую воду положить нарезанный брусочками картофель, через 10 минут – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Заправить борщ солью, уксусом и сахаром. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Борщ с салакой

Ингредиенты: *Рыба – 650 г, свекла – 400 г, морковь – 300 г, капуста свежая – 350 г, корень петрушки (сельдерея) – 100 г, томат– паста – 100 г, уксус (3 %) – 20 г, лук репчатый – 200 г, лук зеленый – 100 г, масло растительное – 100 г, сметана – 100 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Свежую или мороженую салаку разделать на филе. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить немного воды, томат-пасту, растительное масло и тушить до готовности, после чего влить уксус. Корень петрушки или сельдерея нарезать соломкой, репчатый лук измельчить и все вместе обжарить на растительном масле. В кипящую воду положить нашинкованную свежую капусту, тушеные свеклу и морковь, обжаренный лук и коренья, филе салаки и варить 20–30 минут. За 5-10 минут до окончания варки в борщ добавить подсушенную до кремового цвета пшеничную муку, разведенную горячим бульоном, соль, черный перец горошком, лавровый лист. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки. Такой борщ можно приготовить из трески, пикши, путассу, сайды, мероу.

Борщ с трепангами

Ингредиенты: *Трепанги сушеные – 75 г, свекла – 500 г, капуста – 400 г, морковь – 250 г, корень петрушки – 100 г, лук репчатый – 200 г, картофель – 400 г, томат-паста – 125 г, масло топленое – 100 г, сметана – 100 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: Сушеные трепанги промыть в теплой воде, залить холодной водой на 24–30 часов для набухания (менять воду 2–3 раза). Затем трепангов разрезать вдоль брюшка, зачистить от остатков внутренностей и варить в течение 2–3 часов. Отварные трепанги нарезать соломкой. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, топленое масло, немного воды и тушить до готовности. Через 20–30 минут ввести белокочанную капусту и продолжать тушить. В кипящий бульон, оставшийся от варки трепангов, положить нарезанный брусочками картофель, за 10–15 минут до готовности – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Заправить борщ солью, уксусом и сахаром. В конце варки положить в борщ отварные трепанги. При подаче в тарелку с борщом добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Борщ со скумбрией или ставридой

Ингредиенты: *Рыба – 1 кг, картофель – 600 г, морковь – 150 г, свекла – 250 г, лук репчатый – 200 г, томатная паста – 125 г, лук зеленый – 100 г, сметана – 100 г, соль.*

Приготовление: Рыбу разделать на филе без костей. Из головы и костей сварить бульон и процедить. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, обжарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком, добавить томатную пасту. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный кубиками картофель, через 10 минут – подготовленные овощи, соль и варить до готовности. В тарелку с борщом положить кусок отварной рыбы, мелко нарезанный зеленый лук и сметану.

Борщ холодный с морским гребешком

Ингредиенты: *Морской гребешок – 750 г, свекла – 500 г, морковь – 400 г, лук зеленый – 150 г, огурцы свежие – 350 г, сметана – 100 г, яйцо – 5 шт., сахар – 25 г, зелень укропа, лимонная кислота или уксус (3 %) – 25 г, соль.*

Приготовление: Морской гребешок отварить в подсоленной воде в течении 10 минут, охладить и нарезать ломтиками. Морковь натереть на крупной терке и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу отварить в кожуре, очистить, натереть на терке и ввести в готовую морковь. Влить немного воды, довести до кипения, затем добавить соль, сахар,

лимонную кислоту или уксус и охладить. При подаче в тарелку с борщом положить нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, зеленый лук, вареное яйцо, зелень укропа, вареное мясо морского гребешка и сметану.

Борщи с фрикаделями

Борщ с фасолью и фрикаделями

Ингредиенты:

Для борща: *свекла – 400 г, капуста свежая – 200 г или квашеная – 150 г, картофель – 100 г, фасоль – 100 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук – 100 г, чеснок – 10 г, томатная паста– 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 15 г, сметана – 50 г, зелень.* ***Для фрикаделей:*** *говядина – 375 г, лук репчатый – 40 г, вода – 30 г, масло сливочное – 25 г, яйца – 20 г, соль, перец.*

Приготовление:

Овощи нарезать соломкой, подготовить свеклу, сварить борщ обычным способом с добавлением чеснока. Отдельно сварить фасоль и присоединить ее к борщу вместе с отваром за 10–15 минут до готовности. Приготовить фрикадели, сварить их и хранить на водяной бане. Бульон, оставшийся от варки фрикаделей, используется для приготовления борща. Подавать борщ с фрикаделями, сметаной и зеленью.

Борщ с фрикадельками из морского гребешка

Ингредиенты:

Для борща: *свекла – 500 г, капуста – 450 г, морковь – 250 г, корень петрушки – 100 г, лук репчатый – 250 г, картофель – 400 г, томат-паста – 125 г, масло топленое – 100 г, сметана – 100 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.* ***Для фрикаделек:*** *морской гребешок – 750 г, лук репчатый – 250 г, яйцо – 1 шт., перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Морской гребешок оттаять в воде, хорошо промыть, половину предусмотренной нормы его отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, жир, немного воды и тушить, периодически помешивая, чтобы овощи не пригорали. Через 20–30 минут ввести нарезанную соломкой капусту и тушить еще 20–30 минут. В кипящий бульон, оставшийся после варки морского гребешка, положить картофель, нарезанный брусочками, а за 10–15 минут до готовности – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Перед

окончанием варки заправить борщ солью, уксусом и сахаром.

Для приготовления ***фрикаделек*** половину отваренного и сырого морского гребешка вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить соль, черный молотый перец, яйца и хорошо перемешать. Полученную массу разделать в виде маленьких шариков и отварить в небольшом количестве воды. При подаче в тарелку с борщом положить фрикадельки, сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Борщ с фрикадельками из соленой и свежей сельди

Ингредиенты:

Для борща*: свекла – 250 г, капуста свежая – 400 г, картофель – 250 г, морковь – 75 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 25 г, уксус (3 %) – 25 г, сахар – 15 г, сметана – 100 г, зелень.* ***Для фрикаделек****: сельдь свежая – 250 г, сельдь соленая – 150 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 200 г, мука – 15 г, масло растительное – 50 г, соль, перец черный молотый, зелень петрушки.*

Приготовление: Очищенную свеклу нарезать соломкой, добавить воду, сахар, томатную пасту, жир, лимонную кислоту или уксус и тушить 40–50 минут. Лук и морковь, нарезанные соломкой, обжарить на небольшом огне. Свежую капусту нашинковать, положить в кипящий бульон или воду, варить до полуготовности, добавить картофель, обжаренный лук, морковь, сырой, нарезанный соломкой, корень петрушки и варить 10 минут. Затем прибавить свеклу и варить до готовности. За 5–7 минут до окончания варки положить фрикадельки, лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности фрикаделек. При подаче на стол положить в борщ сметану и посыпать зеленью.

Фрикадельки готовятся так: мякоть сельди без реберных костей промыть, отжать и пропустить через мясорубку, добавить мелко рубленный репчатый лук, сырое яйцо, пшеничную муку, слегка обжаренную с сыром, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, все хорошо перемешать и из этой массы сформовать круглые шарики весом 20–25 г.

Борщ с мясными галушками

Ингредиенты: *Говядина – 500 г, свекла – 1 кг, булка – 100 г, молоко – 125 г, яйцо – 2 шт., квас свекольный – 500 г, зелень, соль.*

Приготовление: Свеклу нашинковать, влить свекольный квас, бульон, посолить, прокипятить, процедить через сито, хорошо отжать свеклу. Бульон с отваром свеклы довести до кипения. Подготовленное для галушек мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке и отжатую булку, соль, снова пропустить через мясорубку и заправить сырыми яйцами. Из подготовленной массы сформовать небольшие шарики и отварить их в подсоленной воде до готовности. При подаче на стол в борщ положить мясные галушки и зелень.

Борщ сибирский

Ингредиенты:

Для борща: *Свекла – 400 г, капуста свежая – 200 г, картофель – 100 г, фасоль – 100 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, чеснок – 10 г, томатная паста– 75 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.* ***Для фрикаделей:*** *Говядина – 400 г, лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 25 г, яйцо – 1 шт., вода – 50 г, соль, перец черный молотый.*

Приготовление: Мясо пропустить несколько раз через мясорубку, смешать с мелко рубленным пассированным луком, размягченным сливочным маслом, сырыми яйцами, солью, черным молотым перцем (можно влить 2 чайные ложки воды). Разделать фрикадели в форме шариков по 8– 10 г и варить в подсоленной воде 5–6 минут. Вынуть фрикадели из бульона и хранить их до подачи на стол в бульоне на водяной бане. На бульоне, полученном от варки фрикаделей, сварить борщ обычным способом. Отдельно сварить фасоль и присоединить ее к борщу вместе с отваром за 10–15 минут до готовности. В конце заправить борщ чесноком, толченным с солью и зеленью укропа. При подаче на стол в тарелку с борщом положить фрикадели, сметану и посыпать зеленью.

Борщи с птицей

Борщ с клецками

Ингредиенты:

Для борща: *Гусь или утка – 250 г, свекла – 400 г, капуста свежая – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 25 г, томатная паста– 75 г, чеснок – 10 г, масло топленое – 50 г, мука – 25 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, соль.* ***Для клецек:*** *мука – 200 г, масло топленое – 25 г, яйцо – 3 шт., бульон – 300 г, соль.*

Приготовление: Рекомендуется варить борщ обычным способом с гусем или уткой.

Клецки: В кастрюльку с бульоном положить топленое масло, соль, довести до кипения, при непрерывном помешивании всыпать просеянную муку и прогревать получившееся тесто в течение 5-10 минут. После этого массу охладить до 60–7 ˚С, добавить перец красный молотый, лавровый лист, сырое яйцо и все хорошо перемешать. Подготовленное тесто поместить в кондитерский мешок, выдавить в бульон и варить при слабом кипении 7-10 минут. Клецки положить в борщ при подаче на стол.

Борщ полтавский с галушками

Ингредиенты: *Гусь или курица – 350 г, свекла – 300 г, капуста свежая – 400 г, картофель – 350 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 75 г, сало-шпик – 25 г, сало свиное топленое – 25 г, томатная паста – 50 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, сметана – 75 г, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, соль; для галушек: мука пшеничная или гречневая – 150 г, яйцо – 1 шт., вода или бульон – 250 г.*

Приготовление: Борщ готовить на бульоне из курицы или гуся. Свеклу, коренья и репчатый лук нарезать ломтиками и готовить так же, как для украинского борща. В процеженный кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту и варить 10–15 минут, затем добавить свеклу с луком и кореньями, варить до готовности, снять с огня и дать настояться в течение 15–20 минут. Для приготовления галушек в кипящую воду всыпать третью часть муки, хорошо размешать и снять с огня. После охлаждения добавить в тесто яйца, оставшуюся муку, хорошо перемешать, а затем столовой

ложкой набирать тесто, опускать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. При подаче в тарелку кладут галушки, сметану, зелень петрушки.

Борщ по-удмуртски

Ингредиенты: *Курица – 500 г, свекла – 400 г, капуста – 500 г, помидоры – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 50 г, укроп – 15 г, мука – 100 г, масло сливочное – 100 г, яйцо – 1 шт., сметана – 100 г, уксус (3 %) – 25 г, соль, специи.*

Приготовление: Приготовить бульон из курицы. Свеклу нарезать мелкой соломкой и тушить в сотейнике вместе с жиром, уксусом и бульоном до готовности. Морковь, петрушку, репчатый лук и помидоры мелко порезать и спассировать вместе. Капусту нашинковать мелкой соломкой, положить в бульон, через 5–7 минут положить туда же нугыли из кислого теста. Перед концом варки ввести в борщ свеклу, пассированные коренья, лук, помидоры, специи по вкусу и дать покипеть. При подаче в тарелку положить кусочки куриного мяса, сметану и зелень укропа.

Приготовление нугылей: В простое кислое тесто добавить яйцо и сливочное масло, замесить, разделить на кусочки, раскатать их на тонкие жгуты и нарезать полоски длиной 6–7 см и толщиной 4–5 мм.

Борщ с копченым гусем или уткой

Ингредиенты: *Гусь или утка – 250 г, свекла – 500 г, капуста свежая или квашеная – 250 г, морковь – 125 г, петрушка и сельдерей – 75 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста– 100 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сахар – 25 г, сметана – 100 г, чеснок – 5 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Подготовленные для борща пассированные овощи залить бульоном, положить копченого гуся или утку и варить до готовности. За 10–15 минут до окончания варки борщ посолить и заправить белым соусом, толченым чесноком, специями (лавровым листом, перцем), сахаром и уксусом по вкусу. При подаче на стол в борщ положить кусок птицы, сметану и посыпать зеленью.

Борщ с потрохами

Ингредиенты: *Потроха – 600 г, свекла – 400 г, капуста – 500 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, квас хлебный – 500 г, томатная паста – 75 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 75 г, зелень петрушки – 25 г, соль.*

Приготовление: Очищенные и хорошо промытые потроха (шейку, крылышки, желудок, сердце, печень) варить до готовности с добавлением 1/3 части кореньев.

Бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками. Свеклу нарезать соломкой, добавить томатную пасту, соль, j часть хлебного кваса и тушить до готовности. Коренья и репчатый лук нарезать соломкой и слегка обжарить вместе с мукой. В бульон положить нарезанный дольками картофель и нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, коренья, хлебный квас, соль и варить до готовности. При подаче на стол в тарелку положить потроха, сметану, зелень.

Совет: Печень нужно варить отдельно от остальных потрохов и бульон от нее не использовать.

Необычные борщи

Борщ с уткой и сосисками

Ингредиенты: *Утка – 150 г, грудинка говяжья – 150 г, сосиски – 100 г, грибы белые сушеные – 20 г, капуста – 100 г, свекла – 500 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 125 г, корень сельдерея – 25 г, корень петрушки – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 100 г, свекольный настой – 200 г, лавровый лист, гвоздика, майоран, зелень, соль.*

Приготовление: Свеклу, лук-порей, коренья сельдерея и петрушки нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать и все вместе спассировать на топленом масле. Заложить в мясной бульон нарезанную соломкой капусту, слегка обжаренную утку, предварительно отваренную в бульоне до полуготовности говяжью грудинку, отваренные сушеные белые грибы, нарезанные соломкой, и варить борщ до готовности на слабом огне. За 7-10 минут до конца варки ввести в борщ пассированные овощи, пучок зелени с добавлением майорана, лавровый лист, гвоздику и посолить. Готовые мясные продукты и зелень вынуть из бульона, заправить борщ смесью из сметаны и свекольного настоя, а при подаче положить в тарелку кусок утки, грудинки, обжаренную сосиску и зелень.

Борщ рыбный с грибами

Ингредиенты: *Филе рыбное – 500 г, свекла – 350 г, корень петрушки – 25 г, капуста свежая – 250 г, лук репчатый – 125 г, морковь – 100 г, грибы сушеные – 75 г, мука – 50 г, маргарин 80 г, сметана – 70 г, маслины – 25 г, уксус (3 %) – 25 г, зелень укропа, соль.*

Приготовление: В бульон (2–2,5л), сваренный из сушеных грибов с добавлением репчатого лука, моркови, корня петрушки, положить нарезанную соломкой свеклу, мелко нарезанные вареные грибы, нашинкованную капусту и маслины и варить при слабом кипении. Отдельно обжарить на жире мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку и жарить еще 1–2 минуты, влить разведенный уксус и полученную массу положить в борщ. Филе хека (трески, макруруса, пикши, путассу, мероу) запанировать в муке, обжарить до образования румяной корочки и положить в борщ за 3–5 минут до окончания варки. Борщ заправить

свекольным квасом. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом, можно положить сметану.

Борщ рыбный с сельдью

Ингредиенты: *Рыба – 300 г, грибы белые свежие – 250 г или сушеные – 60 г, свекла – 350 г, морковь – 100 г, сельдь – 100 г, капуста свежая – 250 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 50 г, масло растительное – 100 г, зелень петрушки или укропа, соль.*

Приготовление: Сушеные грибы замочить, отварить и мелко нарезать. Промытую свеклу испечь в духовом шкафу, охладить, очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук, морковь, корень петрушки нарезать и обжарить на растительном масле. В кипящий грибной или рыбный бульон положить нашинкованную капусту, через 10–15 минут положить свеклу и обжаренные овощи, добавить нарезанное кусочками филе рыбы, вареные грибы и варить 10–15 минут. В борщ положить филе сельди без кожи и костей, нарезанное кусочками, проварить несколько минут и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Борщ сборный

Ингредиенты: *Говядина 200 г, ветчина 100 г, гусятина 200 г, капуста свежая 200–250 г, 2 средние свеклы, 1 столовая ложка муки, 1 луковица, сметана 0,5 стакана, 1 столовая ложка сливочного масла.*

Приготовление: Уложить мясные продукты в кастрюлю и залить их водой так, чтобы ее объем в два раза был больше мяса. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полуготовности. Свеклу мелко нашинковать или натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле до полного размягчения. Перед концом обжарки добавить в свеклу лук и ложку муки, смешанной с бульоном, хорошенько перемешать и прогреть. В кипящий бульон положить крупно нашинкованную капусту, через 10–15 мин добавить свеклу и варить до полного размягчения продуктов. Перед концом варки в борщ можно положить сметану

Несколько полезных советов:

Если борщ потерял свой цвет, в него нужно добавить настой из свежей свеклы. Для этого натереть свеклу на терке, залить горячим бульоном, добавить немного 3%ного уксуса и довести до кипения (но не кипятить), дать настояться 30 мин и процедить.

Щи

С незапамятных времен на Руси щи были самым распространенным горячим блюдом. Приготовлялись они и с мясом, и с осетриной, и со снетками, и с яйцом, ветчиной и др. Такое разнообразие добавок, отличные вкусовые качества, высокая питательная ценность снискали им широкую популярность. Настоящие щи включают в себя следующие основные компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляются петрушка, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока. Составной частью овощного гарнира, преобладающей по количеству, в щах является капуста белокочанная (свежая или квашеная), савойская, а также капустная рассада (молодая). Питательная ценность щей состоит, прежде всего, в том, что отвар капусты возбуждает аппетит. Эту же роль выполняет и молочная кислота квашеной капусты. Кроме того, для приготовления щей используют крапиву, щавель и шпинат.

Щи приготовляют на мясном, рыбном и грибном бульонах и на воде. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Усиливают аппетит мясные и рыбные отвары, содержащие экстрактивные азотистые и безазотистые вещества, ароматические коренья, лук, пряности, входящие в рецептуру блюд. Мясные щи подают с кусочком мяса, рыбные – с кусочком рыбы, а грибные – с грибами; в щи из крапивы или щавеля добавляют яйца, сваренные вкрутую. Перед подачей в тарелку со щами кладут сметану или сметану подают в соуснике; посыпают и мелко нарезанной зеленью. Очень ценен минеральный состав этого блюда. В нем содержится большое количество солей кальция, калия, натрия и других щелочных элементов. Зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина. В наши дни ассортимент щей значительно расширился за счет введения в блюдо новых, ранее неизвестных продуктов и сырья. К щам из свежей капусты можно подать ватрушки с творогом или пирожки; к щам из квашеной капусты – крупеник, кашу гречневую рассыпчатую или кулебяку с гречневой кашей.

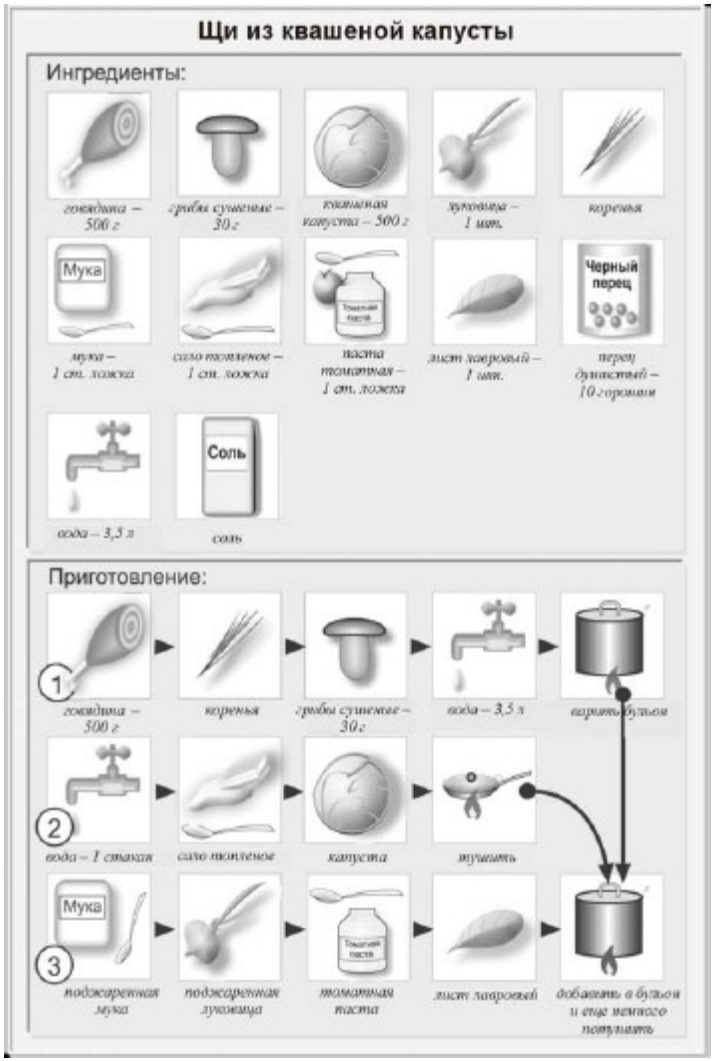
Щи с грибами и мясом

Щи из квашеной капусты

Ингредиенты: *500 г говядины, 30 г сушеных грибов, 0,5 кг квашеной капусты, различные коренья, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка топленого сала, 1 столовая ложка томатной пасты, 3,5 л воды, соль, 1 луковица.*

Приготовление: Из мяса с костями, кореньев и грибов сварить бульон. Квашеную капусту (если она очень кислая, ее нужно промыть) тушить в отдельной посуде с салом и одним стаканом воды. Когда капуста будет готова, добавить поджаренную луковицу, поджаренную муку, томатная паста, хорошо перемешать, еще немного потушить и положить в процеженный бульон. Подают щи со сметаной и зеленью.

Логическая схема



Советы: Можно подать вареный или жареный картофель, а также гренки из гречневой каши.

Щи суточные с сушеными грибами

Ингредиенты: *500 г грудинки говяжьей с костями или копченой свинины, сушеные грибы – 30 г., 1 морковь, 1 луковица средней величины, корень петрушки, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки томатной пасты, половина столовой ложки муки, 1 столовая ложка масла, 0,5 стакана сметаны, 3 зубчика чеснока, 3,5 л воды, соль.*

Приготовление: Репчатый лук пассируют на сливочном

масле. Квашеную капусту перебирают, если надо, промывают, отжимают, помещают в сотейник с пассированным луком и маслом. Помешивая, сильно нагревают, подливают немного бульона и тушат на слабом огне 1,5–2 часа до тех пор, пока капуста не приобретет кремовый цвет. Затем кладут пассированные коренья и томатную пасту, мучную пассировку, соль, доводят до кипения и заливают бульоном. Затем добавляют лавровый лист, перец горошком и доводят до готовности на слабом огне. При тушении в капусту добавляют нарубленные кости говяжьей грудинки и сушеные грибы. После окончания тушения кости удаляют, грибы мелко рубят. После тушения капусту охлаждают 8-10 часов или замораживают. От этого вкус щей значительно улучшается. Перед подачей в щи добавляют рубленый чеснок.

Советы: К суточным щам можно подать крупеник или рассыпчатую гречневую кашу, а также жареный картофель.

Щи богатые (полные)

Ингредиенты: *Говядина – 750 г, капуста квашеная – 750 г, грибы белые сушеные – 20 г, грибы соленые – 100 г, морковь – 75 г, картофель – 80 г, репа – 70 г, лук репчатый – 140 г, корень сельдерея – 40 г, корень петрушки – 40 г, зелень укропа, петрушки, сельдерея – 30 г, чеснок – 10 г, масло сливочное – 20 г, сметана – 100 г, лавровый лист – 0,1 г, майоран – 5 г, перец душистый горошком – 0,5 г, соль.*

Приготовление: Говядину вместе с луковицей и половиной нормы кореньев (моркови, петрушки, сельдерея) положить в холодную воду и варить в течение 2 часов. Через 1–1,5 часа после начала варки посолить, затем бульон процедить, коренья отбросить. В глиняный горшок положить квашеную капусту, залить ее кипятком (0,5 л), добавить сливочное масло, закрыть, поставить в умеренно нагретый духовой шкаф. Когда капуста станет мягкой, вынуть ее и соединить с процеженным бульоном и говядиной. Сушеные грибы и нарезанный дольками картофель сложить в эмалированный сотейник, залить двумя стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, затем грибы вынуть, нарезать соломкой и вновь опустить в бульон. Когда грибы и картофель сварятся, добавить мясной бульон с капустой и говядиной, мелко нарезанную луковицу, оставшиеся коренья, нарезанные соломкой, пряности (кроме чеснока и укропа), посолить и варить 20 минут. После этого снять с огня, заправить укропом и чесноком, настоять минут пятнадцать,

закутав чем-нибудь теплым. Перед подачей на стол в тарелку со щами положить крупно нарезанные соленые грибы и сметану.

Щи ленивые со свежими грибами

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, капуста – 500 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, помидоры – 200 г, грибы белые свежие – 200 г, мука – 25 г, масло топленое – 25 г, зелень, соль, перец черный молотый.*

Приготовление: Белые грибы перебрать, промыть, посолить, сварить, нарезать соломкой и положить в грибной отвар. В кипящий мясной бульон положить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками репчатый лук, морковь, петрушку и картофель, варить 10–15 минут, заправить пассированной мукой, посолить, поперчить, положить нарезанные ломтиками помидоры, грибы вместе с отваром и довести до готовности. При подаче на стол в тарелку положить сметану и зелень.

Щи невские

Ингредиенты: *Грибы сушеные – 25 г, говядина – 400 г, капуста квашеная – 600 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, чеснок – 10 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Сварить щи с квашеной капустой и грибами. Мясо нарезать маленькими кусочками и поджарить. В готовые щи положить жареное мясо, рубленый чеснок, влить сок, полученный при жаренье мяса, и все прокипятить.

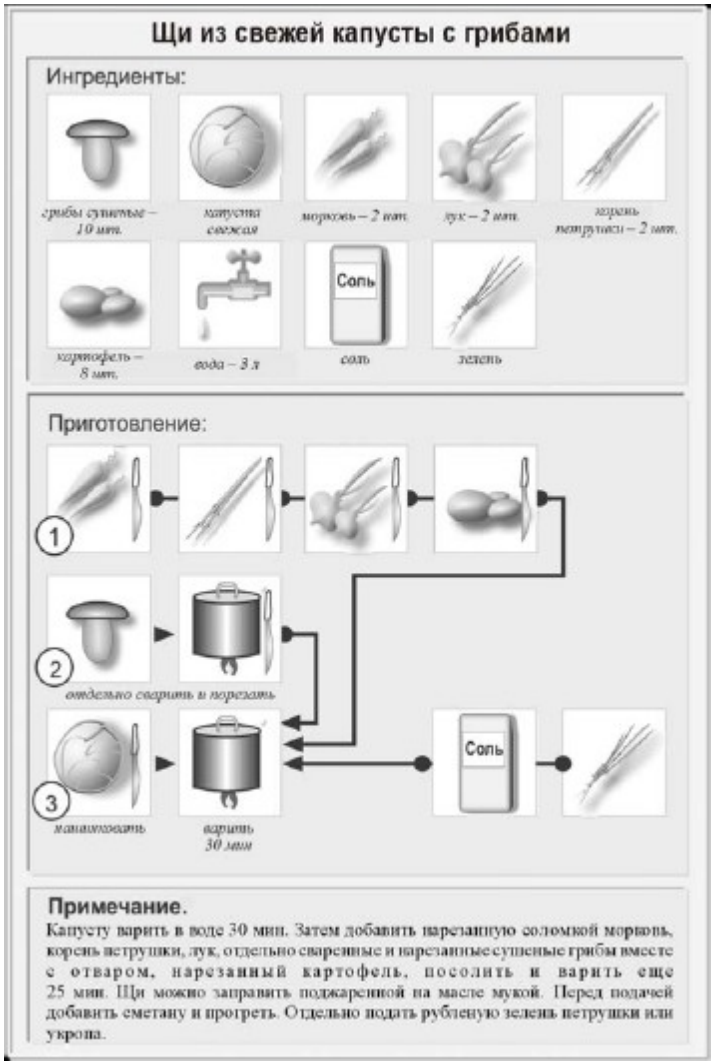
Щи с грибам

Щи из свежей капусты с грибами

Ингредиенты: *10 сушеных грибов, тарелка нашинкованной свежей капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 8 картофелин, 3 л воды, соль, зелень.*

Приготовление: Капусту варить в воде 30 минут. Затем добавить нарезанную соломкой морковь, корень петрушки, лук, отдельно сваренные и нарезанные сушеные грибы вместе с отваром, нарезанный картофель, посолить и варить еще 25 минут. Щи можно заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей добавить сметану и прогреть. Отдельно подать рубленую зелень петрушки или укропа.

Логическая схема


Щи из свежей капусты с грибами
Ингредиенты:
грибы сушеные – 10 шт.
капуста свежая
морковь – 2 шт.
лук – 2 шт.
корень петрушки – 2 шт.
картофель – 8 шт.
вода – 3 л
Соль
соль
зелень
Приготовление:
1
2
отдельно сварить и порезать
3
нашинковать
варить 30 мин
Соль
Примечание.
Капусту варить в воде 30 мин. Затем добавить нарезанную соломкой морковь, корень петрушки, лук, отдельно сваренные и нарезанные сушеные грибы вместе с отваром, нарезанный картофель, посолить и варить еще 25 мин. Щи можно заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей добавить сметану и прогреть. Отдельно подать рубленую зелень петрушки или укропа.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами

Ингредиенты: *Грибы сушеные – 50 г, капуста квашеная – 600 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Из сушеных грибов приготовить бульон, а отваренные грибы откинуть на сито и нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук поджарить на топленом масле до золотистого цвета, коренья спассировать отдельно с томатной пастой, капусту стушить, соединить с пассированным луком и кореньями, залить горячим грибным бульоном, положить соль, пассированную муку,

пучок зелени, грибы и довести до готовности. При подаче на стол положить в тарелку сметану и зелень.

Советы: К щам можно подать кулебяку с гречневой кашей и луком или гречневую кашу.

Щи из квашеной капусты с рисом и грибами

Ингредиенты: *Грибы сушеные – 100 г, капуста квашеная – 500 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, рис – 100 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Варить щи, как описано выше, но сначала до закладки капусты и других компонентов отварить до полуготовности в грибном бульоне рис. Подавать, посыпав зеленью и заправив сметаной.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Ингредиенты: *Грибы сушеные – 25 г, капуста свежая – 750 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, репа – 50 г, масло растительное – 50 г, масло топленое – 50 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Грибы отварить, откинуть на сито, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле. В кипящий грибной бульон положить нашинкованную белокочанную капусту и дать закипеть. Добавить поджаренные грибы, пассированные коренья и репчатый лук, посолить и варить при слабом кипении 15–20 минут. Спассировать томатную пасту с мукой и добавить в щи. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

Щи наваристые с грибами

Ингредиенты: *Грибы сушеные белые – 6 шт., капуста квашеная – 500–600 г, морковь – 1–2 шт., петрушка – 1–2 корешка, луковица – 1 шт., томатная паста – 2 столовые ложки, мука пшеничная – 1 столовая ложка, масло сливочное – 2 столовые ложки, петрушка или укроп (пучок зелени), лавровый лист, перец по вкусу, сметана – 1/2 стакана, 2,5 л мясного бульона.*

Приготовление: Из сушеных грибов сварить грибной бульон. Отваренные грибы вынуть из бульона и нарезать кубиками. Квашеную капусту потушить с кореньями и луком обычным

способом и вместе с нарезанными грибами, пассированной мукой, перцем, лавровым листом и солью положить в кипящий грибной бульон. Через 5-10 минут щи готовы. Их подают со сметаной и измельченной зеленью петрушки или укропа.

Щи с мясными продуктами

Щи «ленивые»

Ингредиенты: *Мясо (с костями) – 500 г, капуста свежая – 800 г, морковь – 100 г, корень сельдерея – 25 г, репа – 50 г, лук репчатый – 100 г, мука – 25 г, масло растительное – 50 г, сметана – 50 г, соль, перец горошком, лавровый лист.*

Приготовление: Называются эти щи так потому, что капусту для них нарезают крупно, а коренья не пассируют. Если их готовят с мясом, то вначале варят бульон, затем мясо вынимают, нарезают кусками и кладут в тарелку перед подачей на стол. Лук нашинковать, слегка спассировать на растительном масле, добавить капусту, подлить немного бульона и припустить под крышкой до полуготовности капусты. Затем положить нарезанные дольками или кружочками репу, морковь, сельдерей. После этого все овощи тушить почти до готовности. Овощи переложить в кастрюлю, добавить бульон или воду, разведенную мучную пассировку, специи и довести до кипения. При подаче положить сметану.

Щи из квашеной капусты с фасолью

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 500 г, свинина – 400 г, фасоль – 150 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 50 г, маргарин столовый – 50 г, ячневая крупа – 50 г, сметана – 50 г, зелень.*

Приготовление: Перебранную и промытую фасоль положить вместе с подготовленной свининой в котел, залить водой и сварить. За 30–40 минут до готовности мяса положить предварительно тушеную квашеную капусту (вместе с томатной пастой) и овощи, довести щи до кипения, после чего добавить ячневую крупу. Варить щи до готовности. Подавать с куском свинины и мелко нарезанной зеленью.

Щи из квашеной капусты с картофелем

Ингредиенты: *Мясо – 300 г, кости – 500 г, капуста квашеная – 500 г, морковь – 100 г, картофель – 300 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 125 г, томатная паста – 125 г, мука – 25 г,*

масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, чеснок – 10 г, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень.

Приготовление: Это блюдо готовится так же, как и щи из квашеной капусты. Капусту положить в бульон через 5–6 минут после нарезанного дольками картофеля. Чеснок растереть и ввести в щи вместе со специями.

Щи из квашеной капусты с фасолью

Ингредиенты: *Свинина – 400 г, капуста квашеная – 500 г, фасоль – 150 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 50 г, крупа ячневая – 50 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Фасоль перебрать, промыть, положить вместе с подготовленной свининой, залить водой и сварить. За 30–40 минут до готовности мяса положить предварительно стушенную квашеную капусту и овощи (с томатной пастой), довести щи до кипения, добавить ячневую крупу и варить до готовности. При подаче положить в тарелку кусочек свинины, сметану и зелень.

«Толстые» щи (из квашеной капусты с перловой крупой)

Ингредиенты: *Свинина – 400 г, капуста квашеная – 500 г, крупа перловая – 150 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 50 г, крупа ячневая – 50 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Эти щи особенно распространены на Урале. Название «толстые» объясняется тем, что их готовят с перловой крупой, которую называют «толстой», имея в виду ее питательность. Готовят щи, как описано выше, только вместо фасоли кладут 50 г перловой крупы, предварительно ее отпарив.

Щи из квашеной капусты с рисом и жирной свининой

Ингредиенты: *Свинина жирная – 400 г, капуста квашеная – 300 г, рис – 100 г, лук репчатый – 200 г, стручки фасоли – 100 г, перец острый красный – 10 г, сало топленое – 100 г, сок томатный – 250 г, чеснок – 15 г, сметана – 100 г, соль, зелень.*

Приготовление: Квашеную капусту мелко порубить и варить до полуготовности при открытой крышке. Затем положить

нарезанную кусочками или нарубленную с косточкой жирную свинину (желательно грудинку), рис и варить при медленном кипении до готовности капусты, риса и свинины. Репчатый лук очень мелко нарезать и спассировать с жиром, влить томатный сок, довести до кипения и на слабом огне варить до тех пор, пока жир не окрасится в оранжевый цвет, затем соединить с супом, добавить острый красный стручковый перец, консервированные стручки фасоли с отваром и довести до кипения. Заправить щи растертым с солью чесноком и при подаче положить сметану, зелень петрушки.

Щи из квашеной капусты с фасолью

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 500 г, свинина – 400 г, фасоль – 150 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 50 г, маргарин столовый – 50 г, ячневая крупа – 50 г, сметана – 50 г, зелень.*

Приготовление: Перебранную и промытую фасоль положить вместе с подготовленной свининой в котел, залить водой и сварить. За 30–40 минут до готовности мяса положить предварительно тушеную квашеную капусту (с томатной пастой) и овощи, довести щи до кипения, после чего добавить ячневую крупу. Варить щи до готовности. Подавать с куском свинины и мелко нарезанной зеленью.

Щи из консервированной капусты, фасоли и ячневой крупы со свининой

Ингредиенты: *Свинина – 500 г, капуста консервированная тушеная – 300 г, фасоль – 100 г, крупа ячневая – 50 г, масло растительное – 50 г, чеснок – 10 г, сметана – 100 г, зелень, соль.*

Приготовление: Предварительно замоченную фасоль, нарезанную кусочками свинину залить холодной водой и варить до готовности фасоли. Добавить ячневую крупу и варить щи до готовности. Положить консервированную тушеную капусту, довести до кипения и заправить растертым с солью чесноком. Подать щи со сметаной и зеленью.

Щи из квашеной капусты с консервированными томатами

Ингредиенты: *Мясо – 500 г, капуста квашеная – 750 г,*

морковь – 50 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томаты консервированные – 250 г, масло растительное – 50 г, чеснок – 10 г, сахар – 10 г, сметана – 100 г, соль, зелень.

Приготовление: Квашеную капусту перебрать, положить в кипящий бульон или воду и варить при открытой крышке до полуготовности. Затем добавить кусочки сырого мяса (желательно грудинку), пассированные коренья, лук и варить щи до готовности мяса и капусты. За 10 минут до подачи положить в щи консервированные томаты, растертый с солью чеснок, заправить по вкусу солью, сахаром и довести до кипения. В тарелку со щами положить сметану, посыпать зеленью.

Совет: Отлично сочетается с гречневыми лепешками.

Щи из морской капусты

Ингредиенты: *Кости – 625 г, свинина – 350 г, капуста морская сушеная – 75 г, морковь – 125 г, лук.*

Приготовление: Свинину нарезать кусочками и обжарить. Сушеную морскую капусту на 10–12 часов замочить в холодной воде в соотношении 1:8. Затем тщательно промыть, опять залить холодной водой, довести до кипения, варить 15–20 минут, отвар слить, капусту залить теплой водой, также довести до кипения, варить еще 15–20 минут и опять слить отвар. Процесс повторить еще раз. Вкус, запах, и цвет капусты при этом улучшаются, удаляется излишек йода и йодистых соединений. В образовавшемся от жаренья свинины жире спассировать нарезанные соломкой отварную морскую капусту, морковь и репчатый лук. Дальше щи варить обычным способом; при подаче в тарелку положить кусочки свинины и сметану.

Щи из савойской капусты

Ингредиенты: *Капуста савойская – 750 г, помидоры свежие – 250 г, мясо – 300 г, кости – 500 г, морковь – 100 г, репа – 75 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 50 г, помидоры – 250 г или томатная паста – 50 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль, зелень.*

Приготовление: Это блюдо следует готовить так же, как и щи из свежей белокочанной капусты, но свежие помидоры, нарезанные дольками, надо класть в щи за 5-10 минут до окончания варки.

Щи из телятины по-белорусски

Ингредиенты: *Телятина – 300 г, капуста квашеная – 300 г, сало топленое – 100 г, лук репчатый – 75 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 25 г, рассол капустный – 500 г, бульон костный – 1500 г, мука – 25 г, лавровый лист, перец черный горошком, тмин, сахар, соль.*

Приготовление: Мясо нарезать порционными кусками и отварить в костном бульоне. Квашеную капусту мелко нарезать и припустить до мягкости в половине предусмотренного рецептурой жира, затем влить капустный рассол. В оставшемся жире припустить до мягкости, мелко нарезанные коренья и лук, затем вместе с капустой положить их в бульон с мясом, добавить лавровый лист, черный перец, соль, сахар, тмин, заправить разведенной в воде мукой и варить еще 10 минут.

Щи кислые с бобами

Ингредиенты: *Свинина – 400 г, капуста квашеная – 350 г, бобы – 150 г, крупа ячневая – 100 г, соль.*

Приготовление: Бобы и свинину сварить в воде. Затем добавить квашеную капусту, ячневую крупу и довести до готовности.

Щи суточные

Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом тем, что капуста в результате продолжительности тепловой обработки становится красноватой, совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус.

Для мясных суточных щей лучше использовать говяжью грудинку (не обваленную), куски которой нужно предварительно сварить в бульоне примерно на 2/3 готовности.

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 625 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук – 100 г, томатная паста – 125 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 75 г, сметана – 125 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление:

Первый способ

Овощи и квашеную капусту подготовить так же, как описано выше, с той разницей, что капусту надо мелко нарубить и тушить 3–4 часа. Чем мягче капуста после тушения, тем лучше вкус

суточных щей. В кипящий бульон заложить капусту и овощи, куски грудинки (без реберных костей) и варить щи еще около часа. За 20–30 минут до окончания варки добавить пассированные овощи, «букет» со специями (лавровый лист, перец), белый соус и соль. При подаче в щи положить сметану и посыпать зеленью или подать сметану в соуснике.

Совет: К суточным щам отдельно можно подать гречневую кашу.

Второй способ

Ингредиенты: *Мясо – 250 г, кости – 450 г, капуста квашеная – 550 г, морковь – 125 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, масло топленое – 60 г, сметана – 50 г, яйцо – 5 шт., зелень, лавровый лист, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Вначале варить так же, как в предыдущем рецепте. Потушив капусту в течение 3,5–4 часа, заложить ее в бульон, вместе с ней куски грудинки (без реберных костей) и варить в течение часа. За 20–30 минут до окончания варки ввести пассированные овощи, пучок зелени, лавровый лист, черный перец горошком, соль, пассированную муку и варить при слабом кипении в закрытой посуде. Затем переложить все в глиняный горшок, добавить рубленый чеснок, заклеить горшок лепешкой из слоеного или пресного теста, смазать ее яйцом и запекать в духовке в течение 15–20 минут. Квашеную капусту для суточных щей следует тушить до тех пор, пока она не станет совсем мягкой, а на вкус сладковатой.

Совет: Затем горшок вынуть, закутать и поставить в холодное место на сутки. На следующий день щи разогреть, отдельно подать гречневую кашу, крупеник или кулебяку с гречневой кашей.

Щи солдатские

Ингредиенты: *Мясо – 400 г, капуста квашеная – 500 г, картофель – 300 г, морковь – 75 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, мука – 25 г, сало – 50 г, томатная паста – 75 г, перец черный молотый, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Мясной бульон процедить, дать вскипеть, положить промытую квашеную капусту и варить до готовности. Добавить морковь, петрушку, лук, поджаренные на сале с томатной пастой. Также добавить нарезанный крупными дольками картофель, и варить до готовности. Затем ввести поджаренную муку, разведенную бульоном, и заправить солью,

лавровым листом и перцем.

Щи сборные (Петровские)

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 600 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 125 г, томатная паста – 125 г, масло топленое – 50 г, мука – 25 г, говядина – 250 г, ветчина – 250 г, колбаса твердокопченая – 250 г, зелень, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Из квашеной капусты сварить обычные щи, налить их в глиняный горшочек, положить туда нарезанное мелкими кубиками вареное мясо, твердокопченую колбасу, чеснок, растертый с ветчинным салом, специи и довести до кипения.

Щи реповые

Ингредиенты: *Грудинка говяжья – 500 г, ветчина – 100 г, репа – 500 г, брюква – 100 г, рассол капустный – 400 г, лук репчатый – 200 г, корень петрушки – 50 г, чеснок – 5 г, сметана – 100 г, зелень укропа – 15 г, майоран, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Готовить, как простые мясные щи. Репу и брюкву нарезать соломкой, положить в готовый мясной бульон вместе с капустным рассолом и варить до мягкости овощей.

Щи с ветчиной

Ингредиенты: *Ветчина – 250 г, кости ветчинные – 500 г, капуста – 750 г, морковь – 100 г, репа – 75 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 100 г, помидоры – 250 г или томатная паста – 50 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень, соль.*

Приготовление: Сварить бульон с костями от ветчины и в нем же отварить ветчину, отделенную от кости. На бульоне приготовить щи как обычно. В глиняный горшок положить ветчину, залить щами, довести до кипения и подать с зеленью и сметаной.

Щи без мяса

Щи из свежей капусты

Ингредиенты: *800 г свежей капусты, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки масла, 100 г сметаны, укроп, зелень петрушки, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Рубленую свежую капусту посолить, стушить в масле, залить кипятком. Положить лавровый лист, поджаренный в масле нашинкованный лук, подрумяненную в масле муку, вскипятить. Добавить масло, сметану, прогреть, не доводя до кипения, всыпать рубленую зелень. Подать со сметаной.

Щи зеленые из борщевика, щавеля и крапивы

Ингредиенты: *Зелень борщевика, щавель и крапива – 800 г, картофель – 750 г, морковь – 75 г, мука – 25 г, масло сливочное – 50 г, яйцо – 3 шт., сметана – 75 г, лук зеленый – 75 г, лавровый лист, перец душистый горошком, зелень, соль.*

Приготовление: Молодую зелень борщевика, щавель и молодую крапиву тщательно промыть холодной водой и измельчить. Отварить в бульоне до полуготовности нарезанный брусочками картофель, положить подготовленную зелень, пассированную морковь и варить до готовности. Заправить щи мучной пассировкой, сырыми яйцами, лавровым листом, перцем, зеленью, солью.

Советы: Щавель плохо сохраняется и должен быть использован в день сбора, также щавель можно заменить шпинатом или крапивой, добавив лимонную кислоту.

Щи зеленые из консервированного щавеля и шпината с рисом

Ингредиенты: *Рис – 100 г, щавель консервированный – 150 г, шпинат консервированный – 150 г, картофель – 250 г, яйцо – 3 шт., лук репчатый – 150 г, масло растительное – 50 г, сметана – 100 г, зелень, соль.*

Приготовление: В мясном бульоне или воде отварить почти до готовности рис, положить нарезанный дольками картофель, мелко рубленный спассированный репчатый лук и варить 10–15

минут, добавить консервированный щавель и шпинат, довести до кипения и посолить. Перед подачей положить сметану, вареное яйцо и зелень.

Щи зеленые из консервированного щавеля и шпината с рисом и плавленым сыром

Ингредиенты: *Рис – 100 г, щавель и шпинат консервированные – по 150 г, лук репчатый – 150 г, масло растительное – 50 г, сыр плавленый – 150 г, яйцо – 3 шт., сметана – 100 г, зелень, соль.*

Приготовление: В кипящий мясной бульон или воду всыпать рис и варить до готовности. Затем добавить плавленый сыр, пассированный репчатый лук и варить при очень слабом кипении, пока не расплавится сыр. Затем положить консервированный щавель и шпинат и довести до кипения. Готовые щи посолить, заправить сметаной, добавить крутое, мелко рубленое яйцо и посыпать зеленью.

Щи зеленые с картофелем

Ингредиенты: *Щавель – 250 г, шпинат – 500 г, картофель – 375 г, петрушка – 75 г, лук репчатый – 80 г, лук зеленый – 75 г, мука – 50 г, маргарин столовый – 50 г, сметана – 50 г, яйца – 2 шт., лавровый лист, зелень.*

Приготовление: Перебрать и промыть щавель и шпинат, припустить их отдельно, добавив в шпинат небольшое количество жидкости. Протереть зелень вместе с соком на протирочной машине или через сито. Нарезать лук и петрушку кубиками по 5–6 мм и спассировать на жире, за 2–3 минуты до окончания пассирования добавить нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный ломтиками, а через 15 минут – протертую зелень, пассированные овощи и варить щи 15–20 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить белый соус, специи и соль. Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью

Щи из белокочанной капусты

Ингредиенты: *Капуста – 800 г, репа – 75 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 50 г, помидоры*

– 225 г, мука – 15 г, маргарин столовый – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.

Приготовление: Коренья (репу, морковь, петрушку) и лук (репчатый и порей) нарезать дольками или брусочками и вместе спассировать с жиром. Капусту нарезать шашками по 2–3 см, а раннюю (вместе с кочерыжкой) – дольками по 5–6 см. Некоторые поздние сорта белокочанной капусты придают щам неприятный запах и горьковатый привкус, такую капусту перед закладкой погружают на 2–3 минуты в кипяток. В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, «букет» и варить 30–40 минут. За 5-10 минут до окончания варки заправить щи процеженным белым соусом, солью, специями (лавровый лист, перец), пассированным томатной пастой или помидорами, нарезанными ломтиками.

Щи из капустной рассады

Ингредиенты: *Капустная рассада и картофель – по 500 г, морковь и лук – по 100 г, петрушка – 25 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сметана – 50 г, зелень.*

Приготовление: Коренья и лук нарезать дольками или брусочками и спассировать на жире. Перебранную и промытую капустную рассаду разрезать поперек на 2–3 части. Для удаления привкуса горечи рассаду погрузить на 1–2 минуты в кипяток и откинуть на сито, чтобы стекла вода. В кипящий бульон или воду заложить капустную рассаду, нарезанный брусочками картофель, пассированные коренья и варить 25–30 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить белый соус. В щи можно положить слегка спассированный зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2–2,5 см. Подавать со сметаной и зеленью.

Щи из крапивы

Ингредиенты: *Крапива – 800 г, щавель – 250 г, морковь – 25 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, лук зеленый – 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, яйца – 3 шт., сметана – 75 г, лавровый лист, перец, гвоздика, зелень.*

Приготовление: Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Коренья нарезать кубиками, лук репчатый нарубить, все спассировать на жире. За 2–3 минуты до окончания пассирования добавить мелко

нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассированные овощи, «букет» и варить 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (1–2 шт.). Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Совет: Свежий щавель можно заменить консервированным, рассолом соленых помидоров, лимонной кислотой или соком лимона, смешанным с тертой цедрой и ревенем.

Щи из свежей капусты с картофелем

Ингредиенты:*Капуста – 120 г, картофель – 60 г, остальные продукты те же, что и для щей из свежей капусты.*

Приготовление: Картофель нарезать дольками и добавить в бульон после того, как положили капусту и довели бульон до кипения. В остальном, блюдо готовят так же, как и щи без картофеля.

Совет: Ранняя капуста варится быстрее и ее закладывают после картофеля.

Щи из свежей капусты с томатом

Ингредиенты: *Капуста – 750 г, помидоры – 400 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 100 г, масло сливочное – 100 г, сметана – 50 г, зелень укропа, петрушки, соль.*

Приготовление: Свежую капусту нашинковать, сварить в подсоленном кипятке. Лук и морковь нарезать, обжарить в масле. Отварить помидоры, протереть, соединить их с капустой и отваром, с луком и морковью, добавить сметану, прокипятить и заправить рубленым укропом, петрушкой.

Щи из сушеных овощей

Ингредиенты: *Капуста – 150 г, морковь – 200 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 50 г, картофель – 100 г, томатная паста – 75 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль, лавровый лист, перец черный горошком.*

Приготовление: Сушеные овощи перебрать, промыть в холодной воде и раздельно замочить, заливая холодной водой

примерно в 10– кратном размере; картофель залить 5-кратным количеством воды и оставить для набухания на 3–4 часа. Затем овощи откинуть на сито и дать стечь воде. Коренья и лук спассировать с жиром сначала в закрытой посуде, а затем, добавив томатную пасту, в открытой. В подготовленный бульон положить картофель, капусту, коренья, лук, спассированную муку, лавровый лист, черный перец горошком, соль и варить при слабом кипении до готовности. При подаче в тарелку положить сметану и зелень.

Щи из щавеля с гренками

Ингредиенты: *Щавель – 750 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 50 г, маргарин столовый – 50 г, молоко – 250 г, яйца – 4 шт., хлеб пшеничный – 150 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Щавель (50 % от нормы) припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассированные овощи и варить 15–20 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить оставшиеся листики щавеля, разрезанные на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков (1 шт.) и молока, сварить яйца вкрутую или в мешочек. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки. При подаче положить в тарелку половину очищенного сваренного вкрутую яйца, налить яично-молочную смесь, щи, добавить гренки и посыпать зеленью. Гренки можно подать отдельно.

Щи ленивые с картофелем

Ингредиенты: *Капуста – 600 г, картофель – 300 г, репа – 75 г, морковь – 100 г, корень петрушки (сельдерея) – 25 г, лук репчатый – 100 г, помидоры – 200 г, масло растительное – 50 г, сметана – 50 г, соль, перец горошком, лавровый лист.*

Приготовление: В кипящий бульон положить соль, капусту, нарезанный дольками картофель, довести до кипения, добавить коренья, помидоры и пассированный лук. Перед концом варки положить перец горошком, лавровый лист. Готовые щи заправить мятым картофелем.

Щи с яблоками и помидорами

Ингредиенты: *Капуста свежая – 650 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, помидоры свежие – 250 г, яблоки – 200 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, мука – 25 г, зелень, соль.*

Приготовление: Репчатый лук нарезать ломтиками и спассировать до полуготовности. Морковь и петрушку нарезать соломкой, смешать с пассированным репчатым луком и продолжать пассировать еще 5-10 минут. Затем влить бульон и тушить в закрытой посуде до готовности. Свежую капусту нашинковать, ошпарить, положить в кипящий бульон и варить 10 минут. Затем, добавив нарезанный дольками картофель, тушеные овощи, варить еще 10 минут, после чего заправить щи пассированной мукой, положить нарезанные дольками помидоры, свежие яблоки кислых сортов и довести до готовности. При подаче положить в тарелку сметану.

Щи кислые летние

Ингредиенты: *Капуста свежая – 1 кг, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, квас – 2 л., яйцо – 3 шт., зелень, соль.*

Приготовление: Свежую капусту ошпарить, мелко нарубить и стушить вместе с кореньями и репчатым луком. Затем тушеную капусту развести кислым квасом и положить в тарелку сваренное вкрутую яйцо, зелень.

Щи по-уральски с овсянкой

Ингредиенты:*Крупа «Геркулес» – 50 г или овсяная, пшенная, перловая – 100 г, капуста квашеная – 500 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 75 г, чеснок – 10 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Щи готовить так же, как из квашеной капусты с мясом. Отдельно в бульоне почти до готовности сварить крупу, присоединить ее к щам за 10–15 минут до окончания варки, добавить растертый чеснок и все вместе довести до готовности.

Щи с морепродуктами

Щи донские с рыбой

Ингредиенты: *Осетрина или судак – 400 г, капуста свежая – 900 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, репа – 50 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, зелень, лавровый лист, перец душистый горошком, соль.*

Приготовление: Рыбное филе нарезать кусочками по 20–25 г и припустить либо отварить до готовности. Белокочанную капусту нарезать шашками, остальные овощи – ломтиками. В процеженный кипящий рыбный бульон положить капусту и довести до кипения. Ввести пассированные с томатной пастой овощи и варить 15–20 минут. Добавить черный перец горошком, лавровый лист, соль, пассированную муку и проварить еще 5 минут. При подаче в тарелку положить 4–5 кусочков прогретой отварной рыбы и зелень.

Щи зеленые с морским гребешком

Ингредиенты: *Морской гребешок – 750 г, щавель – 500 г, шпинат – 500 г, картофель – 500 г, лук зеленый – 250 г, яйцо – 5 шт., сметана – 100 г, сахар – 25 г, зелень укропа, соль.*

Приготовление: Щавель и шпинат перебрать и промыть, щавель отварить в небольшом количестве воды, а шпинат – припустить в собственном соку без добавления воды. Затем щавель и шпинат протереть через сито вместе с жидкостью. Картофель нарезать мелкими кубиками и отварить в небольшом количестве воды, добавить протертые щавель и шпинат, холодную кипяченую воду, заправить солью и охладить. При подаче в тарелку со щами положить мелко нарезанный зеленый лук, рубленое яйцо, вареное мясо морского гребешка, нарезанное на кусочки, сметану, зелень укропа.

Щи зеленые с рыбой

Ингредиенты: *Рыба – 875 г, щавель и шпинат – 500 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 125 г, лук зеленый – 75 г, морковь – 200 г, масло сливочное – 25 г, мука – 25 г, яйцо – 3 шт., сметана*

– 75 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Приготовление: Подготовленную рыбу выпотрошить, снять с нее филе с кожей, но без костей, нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов, костей сварить бульон с добавлением лаврового листа, черного перца горошком, корня петрушки, репчатого лука. Перебранный шпинат и щавель отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Морковь нарезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать, обжарить на масле, в конце обжаривания добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбного филе посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до полуготовности. Рыбный бульон процедить, добавить в него пюре из шпината и щавеля, обжаренные овощи, рыбу, соль и проварить 10–15 минут. Подавать со сметаной и сваренным вкрутую яйцом.

Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами

Ингредиенты: *Кальмары – 375 г, капуста квашеная – 250 г, картофель – 250 г, морковь – 175 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 125 г, томатная паста – 50 г, масло растительное или маргарин – 75 г, лук зеленый – 60 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Подготовленные кальмары тщательно промыть, отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут и нарезать соломкой. Квашеную капусту, если она очень кислая, промыть в холодной воде и слегка отжать. Затем положить в кастрюлю, добавить томатную пасту (половину указанного в рецептуре количества), жир, немного воды и тушить в течение 1–2 часов. Морковь, репчатый лук, корень петрушки нарезать соломкой и обжарить на жире с добавлением оставшейся томатной пасты. За 10–15 минут до окончания тушения капусты ввести обжаренные коренья и лук. В кипящую воду положить картофель целыми клубнями или нарезанный ломтиками, варить 15–20 минут, затем добавить тушеную капусту, лавровый лист, черный перец горошком, соль, кальмары и варить до готовности. При подаче в тарелку со щами положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

Щи из квашеной капусты с перловой крупой и мидиями

Ингредиенты: *Мидии мороженые – 250 г, крупа перловая – 100 г, капуста квашеная – 750 г, морковь – 100 г, корень петрушки*

– 100 г, корень пастернака – 100 г, лук репчатый – 200 г, томатная паста – 50 г, масло растительное – 20 г, сметана – 20 г, соль, перец черный молотый, лавровый лист, перец горошком, соль.

Приготовление: Подготовленную квашеную капусту тушить вместе с томатной пастой, бульоном, жиром 1,5–2 часа. Морковь, петрушку, пастернак нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать и все спассировать с жиром, в конце пассирования добавить томатную пасту. Пассированные овощи соединить с капустой и тушить еще 30–40 минут. Мороженые мидии оттаять в холодной воде или при комнатной температуре и несколько раз промыть до полного удаления песка. Затем добавить воды (30–40 % от веса мидий), положить репчатый лук, морковь, петрушку, лавровый лист, перец горошком и варить 30–40 минут под крышкой. Готовые мидии охладить, нарезать соломкой и обжарить на жире с добавлением лука. В кипящий бульон положить перловую крупу, варить почти до готовности, добавить тушеные овощи, обжаренные мидии и довести до готовности. В конце варки положить лавровый лист, соль, черный молотый перец. При подаче положить сметану и зелень.

Щи из квашеной капусты с головизной

Ингредиенты: *Головизна осетровых рыб – 750 г, капуста квашеная – 600 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 100 г, мука – 25 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Из голов осетровых рыб и рыбных отходов сварить бульон. Головы разрубить на 2–4 части, отделить мякоть от хрящей и удалить панцирь. Хрящи сварить до готовности, а мякоть хранить в закрытой посуде до подачи. Бульон процедить и на нем готовить щи, как из квашеной капусты с мясом. При подаче в тарелку положить мякоть головизны, нарезанные ломтиками хрящи, сметану и зелень.

Щи кислые с копченой сельдью

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 750 г, морковь – 75 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 150 г, томатная паста – 25 г, мука – 25 г, филе сельди копченой – 150 г, масло растительное – 100 г, сметана – 50 г, зелень.*

Приготовление: Квашеную капусту измельчить и тушить с

томатной пастой, жиром, бульоном на слабом огне до мягкости, изредка помешивая. Репчатый лук мелко нарубить, морковь нарезать кубиками и вместе спассировать. В кипящую воду положить тушеную капусту, пассированный лук и морковь, сырой, нарезанный кубиками, корень петрушки, нарезанное соломкой филе копченой сельди и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки заправить щи поджаренной мукой, разведенной отваром от щей. При подаче положить в тарелку сметану и зелень

Щи кислые с обжаренной соленой килькой, тюлькой, хамсой

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 500 г, морковь – 75 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 150 г, томатная паста – 25 г, мука – 25 г, рыба соленая – 375 г, сметана – 100 г, масло растительное – 150 г, зелень.*

Приготовление: Щи приготовить, как указано выше. Рыбу очистить, запанировать в муке, обжарить до золотистого цвета в большом количестве жира. За 5 минут до готовности щей ввести обжаренную рыбу и варить 5 минут. При подаче положить в тарелку сметану и зелень.

Щи кислые с жареной рыбой

Ингредиенты: *Рыба – 600 г, капуста квашеная – 600 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 125 г, томатная паста – 50 г, мука – 50 г, лавровый лист, перец черный молотый, зелень, соль.*

Приготовление: Рыбу очистить, хорошо промыть, удалить хребтовую кость, нарезать на порционные куски, запанировать в муке, обжарить в растительном масле. Сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Лук и квашеную капусту обжарить в растительном масле и тушить, время от времени подливая рыбный бульон. Заправить капусту пассированной томатной пастой, добавить перец и лавровый лист, влить весь рыбный бульон, предварительно вынув рыбу, и кипятить еще 30 минут. Перед подачей положить в щи вареную рыбу и зелень.

Щи морские старинные

Ингредиенты: *Филе морского окуня (путассу, трески, пикши,*

макруруса) – 500 г, капуста квашеная – 650 г, жир свиной – 175 г, филе копченой скумбрии (сельди) – 125 г, лук репчатый – 175 г, морковь – 125 г, корень петрушки – 75 г, маргарин – 75 г, сметана – 100 г, зелень петрушки или укропа, соль.

Приготовление: Квашеную капусту потушить с добавлением свиного сала, филе копченой скумбрии (сельди) и измельченного репчатого лука. Отдельно обжарить порционные куски морского окуня (путассу, трески, пикши, макруруса). Репчатый лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать и обжарить на маргарине. В готовую тушеную капусту влить рыбный или мясной бульон, добавить обжаренные овощи, варить 5-10 минут, затем положить куски жареной рыбы. Подать со сметаной и зеленью.

Щи Рахмановские

Ингредиенты: *Осетрина – 250 г, рыба частиковая крупная – 500 г, рыбная мелочь для бульона – 500 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 50 г, лук репчатый – 75 г, шпинат – 500 г, щавель – 250 г, мука – 25 г, масло топленое – 75 г, сметана – 50 г, зелень, специи.*

Приготовление: Сварить бульон из ершей или другой мелкой рыбы, в конце варки добавить белые коренья. Бульон слить и отварить в нем целые звенья осетровой рыбы. Затем вареную осетрину нарезать на порционные куски. Рыбу частиковых пород разделать на филе без костей, запанировать и обжарить. На рыбном бульоне сварить зеленые щи, в глиняный горшочек положить вареную и жареную рыбу, залить горячими щами и подать с яйцом, сваренным «в мешочек». Отдельно подать сметану.

Щи с головизной

Ингредиенты: *Головизна – 500–600 г, капуста квашеная – 500 г, морковь средняя – 2 шт., петрушка – 2 корешка, томатная паста – 1 столовая ложка, жир кулинарный – 2 столовые ложки, мука пшеничная – 1 столовая ложка, петрушка или укроп (пучок зелени), вода – 2,5 л.*

Приготовление: У голов рыб осетровых пород удалить жабры, глаза и разрубить на 4 части. Ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и довести до кипения, убавив огонь, варить в течение 1 ч. Образующуюся на поверхности бульона пену удалять, каждый раз, добавляя ложку холодной

воды. После окончания варки куски головизны осторожно вынуть, отделить мякоть от хрящей, хрящи вновь залить водой и варить до размягчения. Полученный бульон процедить. Далее щи варить так же, как и мясные щи из квашеной капусты. В тарелку положить кусочки вареной головизны, хрящи, залить их щами, добавить сметану, задень петрушки или укропа.

Щи с рыбными консервами

Ингредиенты: *Консервы рыбные натуральные – 250 г, капуста свежая – 375 г, репа – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 125 г, лук зеленый – 50 г, томатная паста – 65 г или помидоры – 125 г, жир – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки или укропа, соль.*

Приготовление: Репу, морковь, корень петрушки, репчатый и зеленый лук нарезать брусочками и обжарить на жире. В кипящий бульон или воду положить капусту, нарезанную квадратиками 2х2 см, довести до кипения, добавить обжаренные овощи, пучок зелени петрушки и сельдерея и варить 20–25 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить соль, лавровый лист, черный перец горошком, обжаренные на жире свежие помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, или томатную пасту, жидкость от рыбных консервов. В тарелку со щами положить нагретые рыбные консервы, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки, укропа или зеленый лук.

Щи с соленой хамсой, килькой, салакой или тюлькой

Ингредиенты: *Хамса, килька, салака или тюлька – 250 г, капуста квашеная – 600 г, морковь – 75 г, петрушка – 40 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 75 г, мука – 25 г, маргарин столовый – 50 г, сметана – 75 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Кильку, хамсу, салаку или тюльку промыть, перебрать и удалить примеси других мелких рыб. Затем удалить голову и внутренности. Рыбу соленостью выше 12 % вымачивать в течение 1–2 часов. Рыбу можно запанировать в муке и обжарить, чтобы лучше сохранилась ее форма. Подготовленную рыбу положить в котел вместе с квашеной капустой и варить щи, как обычно. При подаче добавить сметану, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Щи с клецками и ушками

Щи с гречневыми клецками

Ингредиенты:

Для борща: *Кости – 500 г, капуста квашеная – 500 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 75 г, томатная паста – 100 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, лавровый лист, перец черный молотый, соль.* ***Для клецек:*** *крупа гречневая – 30 г, вода – 100 г, соль, масло топленое – 10 г.*

Приготовление: Сварить щи из квашеной капусты. Размолоть гречневую крупу, залить водой, посолить, сварить вязкую кашу и выложить на блюдо слоем в 1 см. Когда каша застынет, обжарить на масле и положить в щи при подаче.

Щи с клецками

Ингредиенты: ***Для борща:*** *Кости – 500 г, капуста квашеная – 500 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, лук репчатый – 75 г, томатная паста – 100 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, зелень, лавровый лист, перец черный молотый, соль;* ***Для клецек:*** *мука – 200 г, масло топленое – 25 г, яйцо – 3 шт., бульон – 250 г, соль.*

Приготовление: Сварить обычные щи из квашеной капусты. В кастрюльку с бульоном положить топленое масло, соль, довести до кипения, при непрерывном помешивании всыпать просеянную муку и прогревать получившееся тесто в течение 5-10 минут. После этого массу охладить до 60–7 °С, добавив сырое яйцо и все хорошо перемешать. Подготовленное тесто поместить в кондитерский мешок, выдавить в бульон клецки и варить при слабом кипении 7-10 минут. Клецки класть в щи при подаче на стол.

Щи с ушками

Ингредиенты:

Для борща: *Щавель – 250 г, шпинат – 500 г, корень петрушки – 75 г, лук репчатый – 75 г, лук зеленый – 75 г, мука – 50 г, масло топленое – 75 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный молотый, зелень.* ***Для теста:*** *мука – 200 г, вода – 75 г, яйцо – 1*

*шт. **Для фарша:** свинина – 200 г, сало-шпик – 100 г, специи.*

Приготовление: В обычные зеленые щи без картофеля положить предварительно сваренные ушки. Тесто для них приготовить, как для пельменей, раскатать, нарезать на квадратики, на середину каждого положить фарш, свернуть треугольником, хорошо прижать края и отварить в кипятке. Для фарша свинину и шпик пропустить через мясорубку и заправить солью и черным молотым перцем.

Супы

Овощные супы без мяса

Суп картофельный с луком

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, луковица – 70 г, 1,5 стакана сливок или молока, сливочное масло, соль.*

Приготовление: Луковицу нашинковать и подрумянить на масле. Картофель мелко нарезать и разварить. Добавить подрумяненный лук, сливки, соль. Нагреть, не доводя до кипения.

Суп из молодой крапивы

Ингредиенты: *Молодая крапива – 600 г, мука – 3 чайные ложки, сметана – 0,5 стакана, яйца (желтки) – 2 шт., сливочное масло– 2 столовые ложки, укроп, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: Крапиву отварить в подсоленной воде, отцедить, протереть в отвар. Муку развести в 0,5 стакана остывшего отвара и влить его тонкой струйкой, постоянно помешивая, в кипящий оставшийся отвар. Когда загустеет, добавить крапиву, сметану с желтками, масло, рубленую зелень, соль и прогреть, не доводя до кипения. Подать со сметаной.

Суп картофельный

Ингредиенты: *Картофель – 1 кг, морковь – 100 г, 1 луковица, 1 корень петрушки, сливочное масло – 1 столовая ложка, лавровый лист, бульон – 1 л, перец, соль.*

Приготовление: Для приготовления супа необходимо очищенный картофель нарезать кубиками, положить в кипящий бульон и довести до кипения. Нарезанные дольками морковь, репчатый лук и корень петрушки спассировать на масле, положить в бульон и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки суп посолить, добавить лавровый лист, перец. Подавая на стол, суп посыпать зеленью.

Суп картофельный вегетарианский

Ингредиенты: *Картофель – 800 г, вода – 2 л, сливочное масло – 60 г, яйца – 3 шт., сметана – 120 г, мука – 0,5 столовой ложки,*

зелень, соль.

Приготовление: Картофель очистить, вымыть, сварить. Отвар вылить в другую кастрюлю, а картофель протереть через сито или дуршлаг. Приготовить соус: подсушенную в духовке и остуженную муку развести 50 г картофельного отвара, прокипятить и процедить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо и масло, перемешать, довести до кипения и посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленью петрушки или укропа.

Суп картофельный со щавелем

Ингредиенты: *Картофель – 1 кг, щавель – 500 г, морковь – 200 г, корень петрушки, лук – 100 г, маргарин – 50 г, бульон – 2 л, зелень, соль.*

Приготовление: Мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук спассировать на маргарине. В кипящий бульон или воду положить подготовленные овощи. Когда бульон закипит вновь, добавить нарезанный картофель и варить его 15 минут. За 5 минут до окончания варки положить щавель. Суп подать со сметаной и зеленью.

Логическая схема

Суп из овощей

Ингредиенты: *Свежие помидоры – 500 г, картофель – 500 г, морковь – 200 г, 2 стручка сладкого перца, лук – 150 г, 500 г свежей капусты, 3 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 3 чайные ложки муки, перец, соль.*

Приготовление: Очищенные и мелко нарезанные овощи положить в кастрюлю, влить 1 л воды, добавить масло, посолить и сварить до готовности. Яйцо взбить с мукой и вылить смесь в кипящий суп. Поперчить и снять с огня. Суп, приготовленный на растительном масле, можно подавать холодным.

Суп из крапивы

Ингредиенты: *500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка рубленной зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.*

Приготовление: Лук, морковь и вареные яйца измельчить,

положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится и останется только масло, влить вместе с отваром отварную и протертую крапиву, добавить 5 – 6 тарелок воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, подсолить. Варить суп до готовности картофеля. Снять с огня и всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

Так же можно приготовить суп из щавеля, шпината или салата.

Суп вегетарианский

Ингредиенты: *3 сваренных вкрутую яйца, 1 морковь, 1 луковица, 80 г. топленого масла, 2 столовые ложки рубленой зелени, 200 г картофеля, 2 столовые ложки риса, соль по вкусу.*

Приготовление: Яйца, морковь и лук мелко порезать, положить в кастрюлю, добавить масло, 1 стакан воды и тушить на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока не выкипит жидкость и не останется одно масло. Влить 1–1/2 литр воды, прокипятить 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель и рис. Варить суп до готовности. В готовый суп всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

Овощной суп с овсяными клецками

Ингредиенты: *1 луковица, 1 морковь, 100 г зеленого лука, 1 столовая ложка топленого масла, 1/4 литра нежирного молока, 1 кубик овощного бульона или пол литра овощного отвара.*

***Для клецок**: 500 г. масла, 1 кубик овощного бульона или 1,1/4 литра овощного отвара, 100 г. крупного овса, 1 пучок мелко нарубленной зелени петрушки, 1 яйцо, соль, перец.*

***Кроме того:** 2 пучка кресс – салата, соль, перец, сливки.*

Приготовление: Луковицу очистить и нарезать маленькими кубиками, морковь очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук нарезать колечками, разогреть топленое масло и обжарить в нем овощи в течение 2 минут. Долить к овощам молоко и поллитра воды с овощным бульоном. Варить суп на среднем огне примерно 15 минут. Для клецок: довести до кипения 200 мл. Воды вместе с маслом и бульонными кубиками, бросить в нее овсяное зерно и не надолго оставить для набухания. Добавить к овсу петрушку и яйцо, приправить массу специями. Чайной ложкой отделить от

массы маленькие клецки, и на 8 минут оставить их в подсоленной горячей воде для пропитывания. Зелень салата промыть и положить в суп. Все вместе размять до консистенции пюре и приправить специями. Взбить сливки и подмешать их к супу, положить в суп клецки.

Суп из брюссельской капусты

Ингредиенты: *Капуста брюссельская – 400 г, лук-порей – 100 г, картофель – 200 г, масло сливочное – 50 г, сметана или сливки – 150 г, зелень.*

Приготовление: Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на жире. Подготовленные овощи положить в кипящий бульон, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками и варить до готовности при слабом кипении.

Подавать со сметаной или сливками и зеленью. Так же можно приготовить суп на воде с добавлением молока.

Суп из моркови

Ингредиенты: *Морковь – 4 шт., вода – 2 л, крупа манная – 2 ст. ложки, сметана – 1 стакан, яйца (желток) – 3 шт., перец молотый черный, соль.*

Приготовление: Морковь нарезать мелкими кубиками и отварить до готовности в подсоленной воде. Затем всыпать манную крупу, проварить 3–5 минут и заправить суп смешанной с желтками сметаной, перцем, солью.

Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости

Ингредиенты: *Капуста – 400 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, петрушка и сельдерей – 50 г, лук репчатый – 60 г, кукуруза (зерна) – 200 г, помидоры свежие – 200 г, масло сливочное – 60 г, зелень.*

Приготовление: Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассировать на сливочном масле. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать ломтиками, положить в лук и продолжать пассирование до полной готовности овощей. Белокочанную капусту нарезать шашками, положить в кипящий бульон или

воду, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 10–15 минут. Затем соединить суп с отдельно сваренной кукурузой молочной зрелости, пассированными овощами и свежими помидорами, добавить соль и снова довести до кипения. При подаче суп рекомендуется посыпать зеленью петрушки или укропа.

Суп из овощей со свежими огурцами

Ингредиенты: *Огурцы – 250 г, картофель – 400 г, морковь – 80 г, лук – 50 г, томат-пюре – 1 столовая ложка, горошек зеленый – 100 г, салат – 50 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 1 шт., молоко – 1 стакан.*

Приготовление: Коренья, лук и картофель нарезать кружочками. Морковь и лук, пассированные в масле с томатом-пюре, добавить в кипящий бульон или воду, добавить картофель и варить 20 минут. За 5 минут до окончания варки положить свежие огурцы, нарезанные кружочками, нарезанный салат, зеленый горошек и соль. При подаче в тарелку добавить смесь из яичного желтка и молока. Этот суп можно приготовить с молоком.

Суп из разных овощей

Ингредиенты: *Капуста – 200 г, картофель – 350 г, морковь – 100 г, репа – 100 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, горошек (лопаточки) – 75 г, фасоль (стручки) – 75 г, помидоры – 200 г, масло сливочное или маргарин – 50 г, зелень.*

Приготовление: Морковь, петрушку, лук-порей и репчатый лук нашинковать соломкой и пассировать на масле или маргарине. Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать; стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части.

Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками. В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25–30 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить. В суп, приготовленный на воде, добавить молоко или подавать его со сметаной и зеленью.

Суп из сельдерея

Ингредиенты: *Сельдерей – 250 г, лук репчатый – 1 шт., маргарин или сливочного масла – 2 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки, вода – 1 л, яйцо (желток) – 1 шт., сметана – 1/2 стакана, тертый сыр – 80 г, соль, лимонная кислота – 0,1 г.*

Приготовление: Очистить корень сельдерея и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжарить на маргарине (сливочном масле), добавить муку, потушить, и добавить в кипящую воду. Проварить 10 минут, снять с огня. Смешать желток и сметану с небольшим количеством воды и влить в суп. Посыпать сыром. Заправить солью и лимонным соком.

Суп из зеленого горошка с рисом

Ингредиенты: *Зеленый горошек, лущеный – 3 стакана, вода – 1 л, рис – 0,5 стакана, яйца (желток) – 3 шт., сливочное масло – 50 г, зелень петрушки, укроп, соль.*

Приготовление: Отдельно отварить рис и зеленый горошек, затем их соединить, посолить, заправить зеленью, желтками, маслом и довести до кипения.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты: *Капуста цветная – 400 г, лук-порей – 150 г, картофель – 400 г, горошек консервированный – 100 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г.*

Приготовление: Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5 – 3 см и слегка спассеровать с маслом. В кипящий бульон или воду положить подогретый лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки. Суп можно заправить сметаной или яично-молочной смесью, или приготовить его с молоком.

Суп крестьянский

Ингредиенты: *Капуста – 400 г, картофель – 500 г, репа – 100 г, морковь – 50 г, петрушка – 25 г, лук репчатый или лук-порей – 100 г, масло сливочное или маргарин – 50 г, сметана, зелень.*

Приготовление: Овощи нарезать: морковь – кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружками, петрушку нашинковать, все вместе слегка пассировать, затем залить

горячим бульоном и варить 10–15 минут. После этого добавить картофель, нарезанный кружками, и варить до готовности. За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры, листики щавеля или шпината, или зеленого салата (в зависимости от сезона).

Суп с кольраби

Ингредиенты: *Кольраби – 500 г, морковь – 100 г, репа – 75 г, петрушка – 25 г, сельдерей – 25 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, томат-пюре – 25 г, картофель – 250 г, масло сливочное – 50 г, салат или шпинат – 50 г, сметана или сливки – 250 г.*

Приготовление: Морковь, петрушку, репу, сельдерей и репчатый лук нарезать ломтиками и пассировать на сливочном масле с добавлением томата– пюре. Кольраби, также нарезанную ломтиками, погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон или воду положить подготовленные овощи и варить 20–25 минут при слабом кипении. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанный шпинат или салат и лук-порей. Сметану или сливки подать отдельно в соуснике.

Суп с салатом

Ингредиенты: *Салат – 500 г, картофель – 40 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 100 г, масло сливочное – 50 г, сметана или сливки – 150 г, мясо – 300 или яйца – 4 шт., зелень.*

Приготовление: Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 10–15 минут на слабом огне. Лук репчатый и лук– порей нашинковать и пассировать на жире. В кипящий бульон или воду положить подготовленный салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15–20 минут при слабом кипении. Подавать с мясом или яйцом, сваренным в мешочек или вкрутую, сметаной и зеленью.

Картофельный суп со сметаной

Ингредиенты: *На 500 г картофеля: вода – 1,25 л, яйца – 2 шт., сметана или молоко – 1/4 л, мука – 2 ст. ложки, нарубленная зелень петрушки – 2 ст. ложки, укропа, соль.*

Приготовление: Очищенный картофель сварить, добавить мелко нарубленную зелень. Сметану хорошо перемешать с двумя столовыми ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень. Рассчитано на 3 порции.

Острый суп с отварным картофелем

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, лук – 100 г, сало – 100 г, мука – 3 ст. ложки, томат-пюре – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.*

Приготовление: Лук подрумянить на сковороде с растительным маслом, затем добавить кусочками сало. Заранее отварить и остудить картофель, натереть на терке, положить на сковороду, перемешать с луком, мукой и салом, добавить красный молотый перец. Все это опустить в кастрюлю с картофельным отваром и варить суп 20 минут, после чего положить томатное пюре и посолить. Подавать в горячем виде.

Суп картофельный с луком-пореем

Ингредиенты: *Лук-порей (белая часть) – 200 г, картофель кружками – 600 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 150 г; для второго способа те же продукты, но вместо сметаны молоко – 1 л.*

Приготовление: Этот суп готовят преимущественно вегетарианским. *Первый способ:* Лук-порей (белую часть) нарезать кружками и слегка спассировать с маслом. Картофель нарезать кружочками. В кипящую воду заложить лук, картофель, соль (по норме) и варить при слабом кипении до готовности. Отдельно подсушить гренки из хлеба, нарезанного маленькими кружками или квадратами. Подавать суп со сметаной и зеленью укропа.

Второй способ: Суп этот можно приготовить с молоком. Пассированный лук и картофель положить в горячее молоко, разбавленное на 50 % водой.

Похлебка картофельная с помидорами

Ингредиенты: *Картофель – 8 шт., помидоры – 8 шт., вода – 1,5 л, яйца (желток) – 3 шт., молоко – 1 стакан, масло сливочное*

– 50 г, зелень укропа, петрушки, соль.

Приготовление: Картофель очистить, отварить, протереть. Помидоры отварить, сняв кожицу, протереть и смешать с картофелем. Полученную массу заправить смешанными с молоком желтками, маслом, солью, довести до кипения. После этого положить рубленую зелень.

Суп белый картофельный

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, молоко – 3/4 стакана, масло сливочное – 50 г, яйца – 1 шт.*

Приготовление: Очищенный сырой картофель положить в подсоленный кипяток (1 л) и варить до готовности. Отвар слить. Картофель тщательно размять или протереть через сито. Затем размешать в молоке сырой желток, смешать с пюре и залить картофельным отваром. Добавить немного сливочного масла, приправить зеленью, подогреть и подавать на стол.

Суп из сушеного картофеля и овощей

Ингредиенты: *Картофель – 300 г, морковь – 25 г, белые коренья – 30 г, лук – 10 г, маргарин столовый – 50 г, зелень.*

Приготовление: Сушеные овощи и картофель перебрать, вымыть, положить каждый вид овощей отдельно в посуду и залить холодной водой. Через 1–2 часа набухшие сушеные овощи откинуть на сито и, когда вода стечет, пассировать с жиром, за исключением картофеля. Картофель вынуть из воды, заложить в горячий бульон и варить 45–60 минут. За 20–30 минут до окончания варки добавить пассированные овощи и посолить. Подавать, посыпав зеленью.

Суп картофельный с крупой

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 или лук-порей – 50 г, крупа (перловая, рис, манная или др.) – 150 г, маргарин сливочный – 50 г.*

Приготовление: Коренья, нарезанные кубиками по 5–6 мм, и мелко нарубленный лук пассировать с маргарином или маслом. Перловую крупу подготовить так же, как и для рассольника ленинградского – рис промыть и погрузить в кипяток на 3–5 минут; пшено – на 2–3 минуты, а затем откинуть на сито; манную

крупу просеять. Подготовленную крупу положить в кипящий бульон или воду, довести все это до кипения, добавить коренья и картофель, нарезанный кубиками. Манную крупу засыпать за 10 минут до окончания варки супа. Варить суп 20–25 минут, перед окончанием варки посолить.

Суп картофельный с молочной кукурузой

Ингредиенты: *Картофель – 600 г, морковь – 100 г, петрушка и сельдерей – 50 г, лук репчатый – 75 г, кукуруза вареная – 250 г, масло сливочное – 50 г, зелень.*

Приготовление: Сварить, как обычно, картофельный суп с мясом или на мясном бульоне. За 15 минут до готовности супа положить пассированные коренья и вареные зерна кукурузы молочной зрелости. При подаче суп посыпать зеленью петрушки и укропом.

Суп из репы с гренками

Ингредиенты: *Репа средней величины 3–4 шт., масло сливочное 60 г, молоко 1/2 стакана, хлеб пшеничный черствый 8-10 ломтиков, бульон мясной 1 1/2 л, укроп или петрушка пучок, соль, специи по вкусу.*

Приготовление: Репу очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю с водой (не в бульон) и сварить до размягчения. Откинуть репу на сито и окатить холодной водой. Это нужно для того, чтобы удалить горечь. Положить репу в кипящий бульон и варить до готовности. В конце варки добавить в суп сливочное масло (30 г), соль и специи по вкусу. Ломтики хлеба смочить молоком и слегка поджарить на сливочном масле. Разлить суп по тарелкам, положить рубленую зелень. Гренки к супу подать отдельно на тарелке.

Суп огородный

Ингредиенты: *Капуста белокочанная 600 г, огурец свежий 4 шт., кефир 1/2 л, вода 2 л, морковь 2 шт., 1 луковица, сметана – 1/2 стакана, пучок укропа, соль, перец по вкусу.*

Приготовление: Капусту, морковь, лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавив 2 стакана воды, поставить на слабый огонь и припустить до размягчения овощей. Вылить в эту

же кастрюлю оставшуюся воду, довести до кипения, проварить 5 мин, снять с огня, добавить соль по вкусу и охладить. Когда суп остынет, влить в него кефир. Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой и разложить по тарелкам. Налить в них суп, заправить его сметаной и рубленой зеленью укропа, поперчить.

Суп с тыквой

Ингредиенты: *Тыква 600–800 г, морковь 2, петрушка или сельдерей 2 корня, луковица 1, мука 1 столовая ложка, сметана 1/2 стакана, масло сливочное 50 г, соль по вкусу, укроп или петрушка пучок, вода 1–1/2 л.*

Приготовление: Тыкву очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать крупными кусками и отварить до размягчения в подсоленной воде. Вынуть ее из отвара, охладить и протереть через сито. Морковь и сельдерей сварить в тыквенном отваре, охладить и также протереть через сито. Лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить к нему пассированную муку, разведенную отваром, и протереть. Протертые овощи и лук с мукой положить в отвар, довести до кипения и снять с огня. В тарелку с супом добавить сметану и зелень.

Суп из сборных овощей с тыквой

Ингредиенты: *Морковь – 100 г, репа, брюква – 100 г, петрушка, сельдерей – 50 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 75 г, капуста белокочанная или савойская – 200 г, картофель – 200 г, тыква – 250 г, помидоры свежие – 150 г, жир – 50 г, зелень – 25 г.*

Приготовление: Овощи нарезать соломкой, картофель и тыкву – брусочками, помидоры – кружочками, морковь, репу, сельдерей и лук слегка пассировать с жиром. В горячий бульон или отвар заложить сначала капусту, пассированные коренья, через 10–15 минут варки – картофель, а за 5–6 минут до окончания – тыкву и помидоры. В мясной суп положить кусок вареного мяса, в вегетарианский – сметану, или подать ее отдельно в соуснике.

Суп луком и картофелем

Ингредиенты: *Вода – 3 л, сливочное масло – 3 ст. ложки, молоко – 1–1,5 стакана, картофель – 600 г, помидоры – 300 г, рис –*

4 ст. ложки, лук – 2 головки, красный перец, соль по вкусу.

Приготовление: Поджарить мелко нарезанный лук. Когда он подрумянится, добавить ложку муки, перемешать, добавить мелко нарезанные помидоры, чайную ложку красного перца. Все залить тремя литрами горячей воды. Когда суп закипит, положить нарезанные кубиками картофель, рис. Дать еще раз вскипеть, добавить 1/2-1 стакан горячего молока и варить, пока не сварится картофель. Сняв с огня, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки.

Суп овощной мавританский

Ингредиенты: *Капуста цветная – 250 г, морковь – 150 г, репа – 150 г, сельдерей – 50 г, картофель – 250 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, стручки фасоли – 100 г, стручки горошка – 100 г, помидоры свежие – 150 г, шпинат или зеленый салат – 50 г, жир или растительное масло – 50 г.*

Приготовление: Коренья и лук нашинковать соломкой и пассировать с жиром или маслом. Цветную капусту разделить на отдельные кочешки, стручки фасоли нашинковать, стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части, картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками. В кипящий бульон положить пассированные коренья, а после вторичного закипания – остальные овощи и картофель в определенной последовательности, варить 15–20 минут. За 5–6 минут до окончания варки положить помидоры, и довести суп до готовности.

Суп овощной с зеленью

Ингредиенты: *Морковь – 150 г, брюква – 150 г, лук репчатый – 150 г, порей – 150 г, картофель – 200 г, капуста савойская или белокочанная – 200 г, шпинат, щавель или салат – 100 г, манная крупа – 25 г, укроп – 10 г, молоко – 1 л.*

Приготовление: Овощи и лук нарезать крупными ломтиками, залить горячей водой или грибным бульоном (2/3 нормы), положить масло сливочное, посолить и варить 20–30 минут. Перед окончанием варки (за 5–8 минут) добавить в суп манную крупу и нарезанную зелень шпината, щавеля или салата. При подаче к столу в тарелку налить горячее молоко, а затем суп и положить зелень.

Суп овощной с кольраби

Ингредиенты: *Кольраби – 400 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, репа, брюква – 100 г, пастернак – 50 г, лук репчатый – 50 г, лук– 75 г, шпинат (листья) – 50 г, жир или масло – 50 г, сметана – 50 г, зелень – 10 г.*

Приготовление: Овощи и картофель нарезать ломтиками. Коренья и лук слегка пассировать с жиром и заложить в горячий бульон, поварив 10 минут, добавить картофель, а затем кольраби и продолжать варить до готовности. За 5–6 минут до окончания варки присоединить нарезанные листики шпината или салата. Суп заправить по вкусу. Подавать этот суп к столу следует со сметаной и зеленью.

Суп овощной с кукурузой

Ингредиенты: *Капуста свежая – 250 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, петрушка, сельдерей – 50 г, лук – 75 г, кукуруза (зерна) – 200 г, помидоры – 150 г, маргарин столовый или масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г, зелень – 25 г.*

Приготовление: Коренья нарезать ломтиками, лук – мелко и пассировать с жиром. Свежую капусту нарезать в форме шашек и заложить в горячий бульон, довести до кипения, добавить коренья, картофель, отдельно сваренную кукурузу, «букет» и варить до готовности. За 5–6 минут до готовности супа добавить нарезанные помидоры, удалить «букет» и суп довести до готовности. Подавать суп со сметаной и зеленью.

Суп овощной с огурцами

Ингредиенты: *Морковь – 100 г, репа – 100 г, лук репчатый – 50 г, огурцы свежие – 250 г, картофель – 500 г, горошек зеленый – 100 г, жир – 50 г, листики шпината – 50 г, зелень – 25 г.*

Приготовление: Суп этот готовят преимущественно в зимнее или весеннее время, когда огурцы поступают из теплиц. Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка пассировать с жиром. Свежие тепличные огурцы вымыть и нарезать кружками, более крупные разрезать вдоль, картофель нарезать ломтиками. В горячий бульон положить коренья, а через насколько минут варки добавить картофель. За 5–6 минут до окончания варки положить огурцы, горошек и суп довести до вкуса.

Суп овощной с салатом

Ингредиенты: *Морковь – 150 г, репа – 150 г, лук репчатый – 50 г, порей – 75 г., картофель – 250 г, салат-латук – 300 г, молоко – 1л, хлеб пшеничный – 150 г.*

Приготовление: Морковь, репу и картофель нарезать тонкими дольками, лук нашинковать и все вместе слегка пассировать с маслом, затем соединить с горячим молоком и варить на слабом огне 10–15 минут. Отдельно ошпарить салат, откинуть, нарезать в виде крупной лапши, слегка посолить и припустить с маслом в закрытой посуде 10–15 минут, после чего присоединить к супу и вместе варить до готовности 15–20 минут. Суп заправить солью по вкусу. К супу подать гренки, нарезанные в форме брусочков.

Суп перловый

Ингредиенты: *Крупа перловая – 300 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, сельдерей – 25 г, лук репчатый – 100 г, маргарин столовый – 25 г, зелень.*

Приготовление: Перловую крупу подготовить так же, как для рассольника ленинградского. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и пассировать на маргарине. В кипящий бульон положить подготовленную перловую крупу и варить при слабом кипении 40–45 минут (суп должен быть сравнительно прозрачным). За 15–20 минут до окончания варки добавить пассированные коренья, а затем посолить. Подать, посыпав зеленью.

Суп рисовый

Ингредиенты: *Рис – 250 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, маргарин столовый – 25 г, зелень.*

Приготовление: Приготовить суп так же, как перловый, но с рисом. Чтобы суп был прозрачным, перебранный и промытый рис положить в кипящую воду на 3–5 минут, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, положить рис в бульон. Варить суп 25–30 минут.

Суп с брюссельской капустой

Ингредиенты: *Капуста брюссельская – 600 г, лук-порей – 150 г, картофель – 300 г, маргарин столовый или масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г, зелень – 25 г.*

Приготовление: Лук-порей (белую часть) нашинковать и слегка спассеровать с жиром. Капусту брюссельскую ошпарить. Картофель нарезать ломтиками. В горячий бульон заложить все овощи, добавить «букет» и варить до готовности при слабом кипении. Суп заправить по вкусу. Мясной суп подавать с куском вареного мяса, вегетарианский – со сметаной и зеленью.

Суп из тертого картофеля

Ингредиенты: *5–6 картофелин среднего размера, 3–4 яйца, 40 г сливочного масла, зелень.*

Приготовление: Натереть на крупной терке картофель. Добавить яйца, перемешать. Высыпать это в кипящую подсоленную воду. В конце варки (15–20 мин) бросить 40 г сливочного масла и зелень – укроп и петрушку.

Овощные супы с грибами

Суп из кабачков с грибами

Ингредиенты: *Грибы белые свежие – 300 г, кабачки – 500 г, картофель – 350 г, морковь – 100 г, петрушка, сельдерей – 50 г, лук зеленый – 75 г, помидоры свежие – 200 г, жир или растительное масло – 50 г, сметана – 50 г, укроп – 25 г.*

Приготовление: Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см, коренья – ломтиками и спассировать с жиром. За 2–3 минуты до окончания пассирования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2–2,5 см. Очищенные и вымытые грибы нашинковать, положить в кипящий бульон и варить около 20–30 минут. В бульон с грибами добавить коренья, картофель и варить 15–20 минут. За 5–6 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и заправить суп по вкусу.

Суп грибной с картофелем и перловой крупой

Ингредиенты: *50 г сушеных грибов, 100 г перловой крупы, 2 картофелины, 2 луковицы, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*

Приготовление: Грибы отварить, нашинковать, отвар процедить. Крупу отварить, добавить нарезанный картофель и, когда он сварится, влить грибной бульон, добавить нашинкованный, подрумяненный в масле, лук, сметану, масло, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Подать со сметаной.

Суп из шампиньонов

Ингредиенты: *500 г. грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 литр бульона из костей, соль, черный молотый перец, 1 стакан сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки.*

Приготовление: Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле и вместе с натертым луком на медленном огне в течение 10 минут. Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета, затем влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, чтобы не

было комочков, добавить приправы и влить весь оставшийся бульон. Снять суп с огня, влить сливки, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Логическая схема



Суп из солёных рыжиков

Ингредиенты: *Соленые рыжики – 500 г, баранина – 500 г, 250 г ветчины, 0,5 стакана муки, букетик зелени, 1 ст. ложка уксуса, 1 огурец, 2 луковицы.*

Приготовление: Вымочить рыжики с вечера (за 12 ч.) в холодной воде. Утром стушить с 2 луковицами и пучком зелени

(петрушка, сельдерей, порей). Сварить бульон из баранины и ветчины, побелить 1/2 стаканами муки. Перед отпуском прибавить: ложку уксуса, сахарного песка, 2 ложки измельчённых огурцов, добавить рыжики, укроп, вскипятить и подавать.

Суп картофельный со свежими грибами

Ингредиенты: *На 500 г грибов – 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.*

Приготовление: Свежие грибы, белые или маслята, очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 минут. После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 минут. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп. Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).

Суп овсяный с грибами

Ингредиенты: *Грибы сушеные – 40 г, крупа овсяная – 200 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, сельдерей – 25 г, лук репчатый – 100 г, маргарин столовый – 25 г.*

Приготовление: Сушеные грибы промыть, сварить с нашинковать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и спассировать на жире. Крупу (для большей прозрачности супа) два-три раза промыть горячей водой, положить в кипящий бульон и варить при слабом кипении 20–30 минут. За 5–6 минут до окончания варки добавить специи, шинкованные грибы и соль.

Суп картофельный с сушеными грибами

Ингредиенты: *Картофель – 1000 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, грибы сушеные – 30 г, томат-пюре – 25 г, маргарин столовый – 25 г, зелень.*

Приготовление: Приготовить картофельный суп на грибном бульоне. В процессе варки в суп положить вареные шинкованные

грибы.

Овощные супы с мясом

Суп из баранины с рисом

Ингредиенты: *Баранина – 600 г, морковь – 100 г, рис – 150 г, лук репчатый – 100 г, жир бараний или маргарин столовый – 50 г, мука – 25 г, перец, зелень.*

Приготовление: Баранину нарезать по 2–3 куска на порцию, положить в посуду с растопленным бараньим жиром или столовым маргарином, слегка поджарить, залить водой или бульоном из баранины и варить до готовности мяса. Морковь и лук мелко нашинковать, пассировать, добавить муку и продолжать пассировать еще 2–3 минуты, налить бульон и варить при слабом кипении. Суп процедить через сито, вновь довести до кипения, заправить солью и перцем. Отдельно в подсоленной воде отварить рис. Подавать суп с кусочками мяса, рисом и зеленью.

Суп из говяжьих хвостов

Ингредиенты: *Хвосты говяжьи – 600 г, мясо для оттяжки – 150 г, яйца (белки) для оттяжки – 1 шт., сало свиное или масло сливочное – 50 г, морковь – 200 г, репа – 250 г, петрушка – 50 г, лук – 125 г, вино – 75 г, крахмал картофельный – 25 г, майоран – 0,5 г, шафран – 0,5 г, розмарин – 0,5 г, базилик – 0,5 г.*

Приготовление: Хвосты крупного рогатого скота разрезать по суставам, положить в кипящую воду на 3 минуты и промыть в холодной воде. Куски хвостов обжарить в кастрюле с салом вместе с мелко нарезанными морковью, петрушкой и луком. Поджаренные хвосты залить горячей водой или бульоном и при слабом кипении варить 3–4 часа. Отдельно прокипятить вино (мадеру или херес) с майораном, шафраном, розмарином, базиликом и процедить его. Для гарнира отварить в бульоне морковь и репу, нарезанные в форме орешков. Готовый бульон осветлить, снять с него жир, процедить через полотно или сито, добавить процеженное вино и заправить по вкусу солью и картофельным крахмалом. У бычьих хвостов отделить мясо от костей.

При подаче мясо хвостов и гарнир из овощей положить в тарелку и залить процеженным бульоном. Суп из хвостов должен быть достаточно крепким (концентрированным).

Суп из кролика с беконом

Ингредиенты: *Кролик – 500 г, бекон – 50 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 25 г, мука – 50 г, перец горошком – 5 г, зелень разная – 1 пучок.*

Приготовление: Обработанного кролика разрубить на 2–3 куска, бекон нарезать мелкими кусочками, а морковь и лук – ломтиками. Подготовленные продукты обжарить вместе так, чтобы они подрумянились. Затем в посуду налить горячую воду, довести до кипения, добавить пучок разной зелени, перец горошком, соль и варить суп 1 час при слабом кипении. За 15–20 минут до окончания варки в отдельной посуде пассировать муку до коричневого цвета, развести бульоном, вскипятить, добавить в суп и варить его до готовности. По окончании варки суп процедить и после остывания удалить с поверхности жир. При подаче в тарелку с супом положить куски кролика.

Суп из кролика с рисом

Ингредиенты: *Кролик – 500 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 25 г, мука – 50 г, рис – 150 г, сельдерей – 25 г, масло сливочное или маргарин – 50 г, паприка – 2,5 г, перец горошком.*

Приготовление: Кролика нарубить на куски (по 2–3 куска на порцию) и обжаривать на масле до тех пор, пока кролик не подрумянится. Морковь и лук мелко нашинковать, пассировать, посыпая подсушенной мукой, паприкой и пассировать еще в течение 2–3 минут, помешивая. Кролика и овощи залить бульоном или водой, добавить черешки сельдерея, перец горошком, соль и варить при слабом кипении 1 час, удаляя появляющуюся на поверхности пену. Рис сварить отдельно в подсоленной воде. По окончании варки суп процедить через сито.

Суп из цветной капусты с мясом

Ингредиенты: *Мясо говяжье – 300 г, кости – 700 г, морковь – 200 г, петрушка, сельдерей – 50 г, лук-порей – 100 г, капуста цветная – 600 г, шпинат (листики) – 50 г, зелень – 10 г.*

Приготовление: Морковь, петрушку нарезать кружками, лук нашинковать и все слегка пассировать с жиром, снятым с бульона, или со сливочным маслом, соединить с горячим бульоном и варить 10–15 минут, затем добавить нарезанную на кусочки цветную капусту и варить до готовности; заправить суп

по вкусу.

Суп овощной со свининой

Ингредиенты: *Свинина – 450 г, кости свиные (голяшки) – 700 г, морковь – 150 г, репа – 150 г, лук-порей – 125 г, капуста свежая – 400 г, картофель – 250 г, зелень – 10 г.*

Приготовление: Из свежей свинины и свиных костей сварить бульон. Морковь нарезать кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружочками, капусту свежую – шашками. В процеженный мясной бульон положить нарезанные и слегка пассированные на жире, снятом с бульона, овощи и варить при слабом кипении 25–30 минут. За 15–20 минут до окончания варки добавить в суп картофель, нарезанный крупными дольками. Солить суп в начале варки, если бульон не был ранее посолен.

В суп желательно положить «букет» из сельдерея, а по окончании варки удалить его.

Подавать суп с куском вареной свинины. К супу можно подать подсушенные гренки из белого хлеба, нарезанного маленькими ломтиками.

Суп рисовый с лимоном

Ингредиенты: *Мясо – 400 г, кости мясные – 500 г, рис – 250 г, лук – 75 г, масло топленое – 50 г, яйца (желтки) – 1 шт., лимон – 1/5 шт., зелень.*

Приготовление: В мясной бульон положить пассированный мелко нарезанный лук, промытый рис, соль и варить суп 30 минут. Затем добавить цедру, снятую с лимона при помощи терки, довести суп до кипения и заправить желтками яиц, разведенными небольшим количеством бульона. Подавать с мясом, лимоном и зеленью.

Суп с савойской капустой и мясом

Ингредиенты: *Мясо говяжье – 300 г, кости – 700 г, капуста савойская – 400 г, морковь – 150 г, репа – 150 г, пастернак – 100 г, сельдерей – 50 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей (белая часть) – 75 г, помидоры – 150 г, специи.*

Приготовление: Морковь, репу, петрушку, сельдерей

нарезать дольками, репу ошпарить кипятком (2–3 минуты), мелкий репчатый лук очистить и оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки в 3–4 см, савойскую капусту нарезать небольшими дольками или шашками и затем погрузить на 2–3 минуты в кипяток. Подготовленные овощи заложить в сотейник в виде отдельных букетов. Сначала плотно уложить савойскую капусту, а рядом с нею различные коренья и лук. Овощи выровнять, залить прозрачным горячим мясным бульоном с жиром (так, чтобы овощи были только покрыты бульоном), затем добавить лавровый лист, перец горошком и гвоздику (3–4 шт. на 10 порций), закрыть сотейник и нагреть до кипения. Дальнейшую варку овощей производить в жарочном шкафу. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона нарезанные дольками помидоры.

Суп в горшочке

Ингредиенты: *600 г. мяса, 10 тарелок воды, 1 луковица, 1 репа, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 800 г. капусты свежей, 200 г. ветчины, 5 картофелин, 4 помидора, пучок зелени петрушки и укропа.*

Приготовление: Сварить мясо до полу готовности без кореньев. Лук и коренья нарезать соломкой. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Также порезать мясо, вынутое из бульона. Помидоры порезать каждый на 8 частей и промыть холодной водой, чтобы удалить зерна. Капусту нарезать вместе с кочерыжкой тонкими крупными ломтями картофель очистить и не резать. В обливной горшок положить рядами ветчину, коренья, вареное мясо, капусту. В середину гарнира положить связанные в пучок зелень петрушки и укропа. Сверху положить помидоры и цельный картофель. Все это залить бульоном, плотно закрыть крышкой и поставить на 1 1/2 часа в духовку со средним жаром, чтобы суп не кипел, а «томился». Подавать суп в горшочке, вынув пучок зелени.

Суп картофельный с сосисками

Ингредиенты: *300 г мяса, 300 г сосисок, 1 луковица, 100 г. сметаны, 2 желтка, 1 морковь, 7–8 картофелин.*

Приготовление: Сварить бульон из мяса с овощами, добавить очищенный и крупно нарезанный картофель, отварить его до мягкости, и процедить суп через дуршлаг. Протереть в

бульон лук, морковь и картофель, вскипятить, заправить сметаной с желтками и опустить в очищенные и обжаренные сосиски.

Суп из телятины с томатом

Ингредиенты: *400 г телятины, 1 телячья ножка, 2 луковицы, 2 моркови, 1 петрушка, 1 сельдерей, 2 лавровых листа, черный перец горошком и соль по вкусу, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 100 г томата.*

Приготовление: Телячью ножку разрубить вдоль пополам, а затем на несколько частей, залить холодной водой, добавить лук, морковь, сельдерей и петрушку. Дать вскипеть на сильном огне, после чего убавить огонь и варить так, чтобы бульон почти не кипел. Когда мясо начнет отходить от костей, в этот же бульон положить слегка обжаренную телятину, добавить вторую луковицу, перец горошком, соль и лавровый лист, Когда мясо сварится, бульон процедить, добавить в него томат, дать покипеть 10–15 минут. Перед подачей нарезать телятину и мясо ножек небольшими кусками, дать вскипеть супу и заправить его сметаной, смешанной с яйцами. Суп с заправкой прогреть, не давая кипеть. К супу отдельно подать вермишель или рис.

Суп с ветчиной и клецками

Ингредиенты: *2 луковицы, 2 моркови, 1 пастернак, 4 стакана воды, 350 г. ветчины, предварительно замоченной в холодной воде на 4 часа, 1 лавровый лист, 1/2 среднего кочана капусты, соль и перец по вкусу.*

***Для клецок**: 4,5 столовой ложки муки, 100 г свиного фарша.*

Приготовление: Нарезать лук кружками, а морковь и пастернак – соломкой. Поместить в холодную воду с ветчиной и лавровым листом. Довести до кипения и оставить на медленном огне на 40 минут. Вынуть ветчину из кастрюли и нарезать ее кубиками. Положить ветчину обратно вместе измельченной капустой и довести до кипения. Приготовление клецок: смешать муку с фаршем. Слепить 12 маленьких шариков. Поместить их в кипящий суп, накрыть и оставить на медленном огне на 15 минут. Добавить соль и перец.

Суп из кореньев и зелени

Ингредиенты: *600 г мяса, 100 г репы, 150 г моркови, 50 г петрушки, 50 г лука, 50 г сельдерея, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированных зеленых бобов, 1 небольшой кочан цветной капусты.*

***Для клецок**: 50 г сливочного масла, 3 яйца, полстакана муки, полстакана воды.*

Приготовление: Сварить бульон из мяса, все коренья разрезать очень тонко (в виде спичек), обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обрезки от кореньев положить в бульон и варить вместе с мясом. Залить бульоном в таком количестве, чтобы он только слегка покрывал коренья. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в коренья. Отдельно отварить в соленом кипятке разобранную на мелкие кочешки цветную капусту. Консервы зеленого горошка и зеленых бобов отцедить от сока. Сварить клецки: вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток. Всплывшие на поверхность готовые клецки отцедить, сложить в миску, добавить жареные коренья, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном и подавать.

Овощные супы с курицей и дичью

Суп овощной с потрохами

Ингредиенты: *Потроха куриные (кроме головок, шеек и ножек) – 600 г, капуста свежая – 350 г, морковь – 75 г, пастернак – 75 г, сельдерей – 75 г, порей – 100 г, перловая крупа – 75 г, масло сливочное или маргарин – 50 г, зелень – 10 г.*

Приготовление: Куриные потроха, главным образом желудки, крылышки и сердце, сварить; бульон использовать для супа. Печень отдельно обжарить на масле и хранить до подачи на стол. Овощи нарезать соломкой. Морковь, пастернак, лук-порей и сельдерей слегка пассировать с маслом. В горячий бульон положить подготовленную перловую крупу и варить, затем заложить капусту, коренья и варить суп при слабом кипении до готовности. Заправить суп по вкусу.

Суп охотничий

Ингредиенты:*Потроха дичи или куриные – 600 г, картофель – 500 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 75 г, лук зеленый – 50 г, пшено – 150 г, шпик – 25 г, зелень – 20 г, специи.*

Приготовление: Сварить куриные потроха до готовности. В процеженный бульон от потрохов заложить вымытое пшено, слегка пассированные коренья и лук, картофель, нарезанный кубиками, лавровый лист, перец и варить до готовности. В конце варки добавить зеленый лук.

Овощной суп с уткой

Ингредиенты: *Утка – 1/2 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт. перловка -1/2 стакана, масло топленое – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки.*

Приготовление: Утку хорошо промыть, выпотрошить, порезать на порционные куски и вместе с потрохами положить в кастрюлю. Туда же положить пассированные в масле лук и коренья, а также замоченную накануне вечером, перловую крупу, хорошо процеженную от воды. Варить до готовности. Перед подачей заправить сметаной.

Суп из гуся

Ингредиенты: *500 г гуся, 1 луковица,1 морковь, 1 петрушка, 4–5 кислых яблок, 3/4 стакана риса, 2 желтка, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Приготовление: Сварить гуся с кореньями почти до готовности, добавить разрезанные пополам и очищенные яблоки. Рис промыть, сварить отдельно, залив его небольшим количеством бульона. Перед подачей бульон процедить, протереть в него коренья и яблоки, добавить рис, поставить суп на огонь, вскипятить. Смешать желтки со сметаной и постепенно влить в суп, хорошо размешать. Положить в суп вареную мякоть гуся, порезав ее предварительно.

Суп из куриных потрохов

Ингредиенты: *Потроха от двух кур, 4 луковицы, 2 столовые ложки масла, 250 г. помидоров, 2 столовые ложки риса, 2 желтка, 3 столовые ложки сметаны.*

Приготовление: Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона, очистить от косточек и порезать на мелкие кусочки. Лук мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожи и нарезанные кусочками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис, сварить до готовности. Перед подачей заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так, как желтки могут свернуться.

Суп с цыпленком

Ингредиенты:*1 порция цыпленка, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 1 маленькая луковица, 2 чайные ложки муки, 2 стакана воды, 1 куриный кубик бульона, соль, перец, сок 1/2 лимона, тосты, нарезанные на маленькие квадратики, 2 чайные ложки порезанной петрушки.*

Приготовление: Обжарить цыпленка в масле, Срезать с костей мясо. Поджарить лук в остатке масла до прозрачности. Добавить муку, тщательно перемешать и поджаривать в течение

2–3 минут. Постепенно добавить воду, довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить бульонный кубик и мясо цыпленка. Положить кости цыпленка на сковородку, посолить, поперчить, и добавить лимонный сок. Накрыть сковородку и оставить на огне еще 10 минут. Тем временем сделать тосты из хлеба и нарезать их на маленькие квадратики. Удалить кости цыпленка из супа. Проверить достаточно ли соли. Разлить суп в неглубокие тарелки и подать, посыпав тостами и петрушкой.

Суп из цыпленка с вермишелью

Ингредиенты:*1 цыпленок, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 1 ломтик сельдерея, 2–3 корня петрушки, 15 – 20 горошин черного перца, 1 небольшой лавровый листик, 1–2 яйца, лимонный сок или винная кислота, сливочное масло, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Приготовление: Цыпленка, промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Затем посолить, прибавить лук, морковь, сельдерей, корень петрушки, черный перец и лавровый лист. Цыпленка варить до готовности, затем вынуть, а бульон процедить и всыпать в него вермишель. Суп доварить и заправить яйцами и лимонным соком или винной кислотой. Цыпленка разрубить на куски, отделить мясо от костей, мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. Положить в супник или распределить по тарелкам. Посыпать мелко нарезанной зеленью, и залить супом.

Супы из бобовых

Суп из белой фасоли со сметаной и солеными огурцами

Ингредиенты: *Фасоль белая – 2 стакана, вода – 2 л, огурцы соленые – 6 шт., вода – 0,5 л, мука – 3 ч. ложки, масло сливочное – 6 ст. ложек, сметана – 1 стакан, зелень петрушки, укроп, соль.*

Приготовление: Предварительно замоченную фасоль отварить в этой же воде. Затем протереть через сито. Огурцы очистить, нарезать ломтиками и отварить в воде. Муку подрумянить на масле, ввести в отвар огурцов, влить туда же фасоль с отваром. Суп заправить маслом и сметаной, довести до кипения. При подаче к столу добавить мелко нарубленную зелень.

Суп из овощей с фасолью

Ингредиенты: *Капуста цветная – 400 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, фасоль – 100 г, маргарин столовый – 50 г, зелень.*

Приготовление: Перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой (на 1 кг фасоли – 3 л воды) и, медленно нагревая на слабом огне в закрытой посуде, сварить до готовности. Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать и спассировать на жире. Картофель нарезать дольками или брусочками. Цветную капусту разделить на небольшие кочешки. В кипящий бульон положить одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варить 15–20 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить вареную фасоль с отваром и посолить.

Суп из овощей с фасолью и гренками

Ингредиенты: *Капуста савойская – 400 г, картофель – 250 г, фасоль свежая – 200 или сушеная – 100 г, морковь – 100 г, лук–порей – 100 г, лук репчатый – 50 г, сало свиное – 75 г, сметана – 75 г, гренки – 100 г.*

Приготовление: Савойскую капусту нарезать шашками и погрузить в горячую воду на 1–2 минуты. Морковь нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе слегка пассировать на свежем свином сале, залить горячей водой, добавить картофель,

нарезанный ломтиками, свежую белую фасоль, капусту, соль и варить суп при слабом кипении до готовности. К супу отдельно подать сметану и подсушенные гренки из пшеничного хлеба, нарезанные мелкими ломтиками.

Советы: Если суп варят с сушеной фасолью, то ее нужно предварительно сварить.

Суп из спаржи

Ингредиенты: *На 1 кг спаржи: вода – 2 л, сливочное масло – 4 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, сок лимона – 2 ст. ложки, соль – 2 г, яйцо (желток) – 4 шт., молоко – 1 стакан.*

Приготовление: Спаржу хорошо промыть, срезать верхушки и поставить тушить в небольшом количестве воды. Оставшуюся спаржу отварить, не очищая, в слегка подсоленной воде, протереть сквозь сито, добавить туда сахар, оставшееся сливочное масло и тушеные верхушки спаржи. Дать еще раз закипеть. Снять суп с огня. Молоко смешать с желтками, приправить соком лимона и небольшим количеством соли.

Суп картофельный с бобовыми

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, фасоль, горох или чечевица – 250 г, маргарин сливочный – 50 г.*

Приготовление: Бобовые (фасоль, горох, чечевицу) промыть, залить холодной водой (2–2,5 л на 1 кг бобовых) и в закрытой посуде постепенно нагревать до кипения (за это время бобовые набухают). Варить бобовые при слабом кипении около часа. Морковь и петрушку нарезать кубиками размером 5–6 мм, репчатый лук мелко нарубить, все вместе спассировать с жиром. Картофель также нарезать кубиками, но несколько крупнее. В подготовленную фасоль влить горячий мясной бульон или воду (до нормы), положить пассированные коренья, картофель и варить 15–25 минут. За 5-10 минут до окончания варки суп посолить.

Суп картофельный с фасолью

Ингредиенты: *Картофель – 600 г, фасоль или горох лущеный – 200 г, морковь – 100 г, лук – 100 г, петрушка – 25 г, маргарин –*

25 г, зелень – 10 г, специи.

Приготовление: Перебранную и вымытую фасоль или горох залить холодной водой, закрыть посуду крышкой и медленно нагревать до закипания, затем варить при очень слабом кипении до готовности. Коренья нарезать кубиками или брусочками в 1,5–2 см длиной, лук – мелко и все вместе спассировать. В горячий бульон заложить коренья, картофель, вареную фасоль, лавровый лист, перец и варить до готовности картофеля.

Зеленый суп с фасолью

Ингредиенты: *Фасоль – 300 г, лук репчатый – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, капуста – 1/2 небольшого кочана, сыр – 100 г, петрушка.*

Приготовление: Консервированную или сваренную стручковую фасоль размять до получения однородной массы. Добавить 4 стакана воды (либо бульона, в котором варилась фасоль). Мелко нарезать зеленый и репчатый лук, капусту (при желании можно использовать цветную) и тушить в масле и небольшом количестве воды в течение 10-ти минут. Затем положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и немного тертого сыра.

Суп гороховый

Ингредиенты: *Кости ветчинные – 125 г, кости мясные – 500 г, морковь – 100 г, лук – 100 г, горох лущеный – 350 г, томат-пюре – 25 г, сало свиное – 25 г, мука – 50 г, лавровый лист, зелень.*

Приготовление: Из мясных и ветчинных костей сварить бульон. В перебранный и промытый горох положить нарезанную вдоль на 2–4 части морковь и варить горох так же, как фасоль, но до пюреобразной консистенции. Лук мелко нарезать и спассировать на свежем свином сале. Подготовленный горох соединить с горячим процеженным бульоном (морковь удалить) и, когда суп закипит, добавить лук, белый соус, специи (лавровый лист, перец), посолить и варить 15–20 минут.

Советы: Отлично сочетается с гренками или сухариками. Так же можно приготовить суп с ветчиной, копченой свиной грудинкой или корейкой, мясной бульон можно заменить водой.

Суп гороховый с бараниной

Ингредиенты: *Баранина – 600 г, горох лущеный – 150 г, баранье сало (курдюк) – 100 г, лук репчатый – 75 г, картофель – 300 г, алыча – 75 г, барбарис сушеный – 50 г, шафран, зелень.*

Приготовление: В кипящий бульон засыпать предварительно замоченный горох. За 20 минут до готовности супа добавить сырой крупно нарезанный репчатый лук, картофель, рубленый курдюк (баранье сало), алычу, барбарис и настой шафрана.

Советы: Варить суп лучше в порционной посуде, в которой и подавать его на стол

Суп гороховый

Ингредиенты: *500 г. мяса, 250 г. гороха, 200 г. кореньев и лука, 2 столовые ложки масла.*

Приготовление: Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около получаса. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

Суп гороховый с копченым гусем или уткой

Ингредиенты: *Гусь или утка копченые – 250 г, горох лущеный – 350 г, мука – 50 г, жир – 50 г, лук репчатый – 200 г, гренки – 150 г, зелень.*

Приготовление: Горох перебрать, промыть так же, как фасоль, и залить водой. Варить копченую птицу до тех пор, пока она не станет мягкой, а горох не разварится до пюреобразного состояния. Лук мелко нарезать, спассировать на жире, снятом с бульона, и положить в суп за 15–20 минут до его готовности; одновременно заправить суп белым соусом и довести до вкуса. При подаче положить в тарелку кусок птицы и посыпать суп зеленью.

Советы: Отдельно к супу подать гренки из белого хлеба, нарезанные мелкими кубиками.

Суп из фасоли с копченым гусем или уткой

Ингредиенты: *Гусь или утка – 250 г, фасоль – 400 г, морковь – 100 г, петрушка и сельдерей – 50 г, лук репчатый – 125 г, жир – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Перебрать и промыть фасоль, залить ее холодной водой или бульоном, положить копченого гуся или утку и варить. Когда птица станет мягкой, вынуть ее из супа, немного охладить и разрубить на порции. Коренья и лук мелко нарезать, спассировать на жире птицы или на жире, снятом с бульона, и за 15–20 минут до готовности супа положить в него вместе со специями (лавровый лист, перец).

При подаче положить в тарелку кусок вареной птицы, суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп из фасоли с лапшой

Ингредиенты: *Фасоль – 200 г, лапша – 100 г, лук репчатый – 100 г, маргарин столовый – 50 г, перец, зелень.*

Приготовление: Фасоль перебрать, вымыть, залить холодной водой и сварить до готовности. Мелко нарезанный лук спассировать с жиром. За 20–25 минут до окончания варки фасоли в кипящую воду добавить лук, лапшу, соль, перец и зелень петрушки.

Суп из фасоли с томатом

Ингредиенты: *Фасоль – 350 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 100 г, томат-пюре – 50 г, маргарин столовый – 25 г.*

Приготовление: Перебранную и промытую фасоль залить охлажденным бульоном или холодной водой (2 части жидкости на 1 часть фасоли) и сварить в посуде, закрытой крышкой, на слабом огне. Коренья нарезать кубиками, лук мелко нарубить и спассировать на жире; в процессе пассирования в овощи добавить томат-пюре. Подготовленную фасоль соединить с кипящим бульоном или водой, положить пассированные коренья, соль и варить суп 15–20 минут.

Суп овощной с горошком и бобами

Ингредиенты: *Брюква – 300 г, порей – 250 г, картофель – 300 г, свежий горошек – 100 г, стручки фасоли свежие – 100 г, шпинат или щавель, или салат – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 1 л, укроп.*

Приготовление: Брюкву нарезать ломтиками, порей –

кружочками и вместе спассировать с маслом. В горячий грибной бульон или овощной отвар, положить пассированные овощи, довести до кипения, затем добавить картофель, нарезанный ломтиками, и варить при слабом кипении 20–25 минут. За 10–12 минут до окончания варки прибавить свежий горошек, стручки фасоли, нарезанные ромбиками, а за 5 минут – нарезанный щавель или шпинат, или салат; суп заправить горячим молоком и солью по вкусу.

Суп овощной с фасолью

Ингредиенты: *Цветная капуста – 400 г, картофель – 400 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук репчатый и порей – по 50 г, фасоль – 100 г, жир – 50 г, зелень – 10 г.*

Приготовление: Перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой и варить на слабом огне до готовности. Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать, добавить жир и спассировать. Картофель нарезать дольками или брусочками, цветную капусту разделить на отдельные кочешки. В кипящий бульон заложить одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варить 15–20 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить вареную фасоль вместе с отваром и суп заправить по вкусу.

Суп овощной со спаржей

Ингредиенты: *Спаржа – 300 г, горошек зеленый – 100 г, морковь – 150 г, репа, брюква – 100 г, лук-порей – 125 г, шпинат – 50 г, рис или тонкие макароны, или суповая мелкая засыпка – 75 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г, зелень – 25 г.*

Приготовление: Коренья и спаржу нарезать так же, как для супа овощного с клецками.

Коренья спассировать с маслом, положить в горячий бульон и варить 5–6 минут, добавить спаржу, рис, предварительно ошпаренный горячей водой и промытый холодной или горячей водой, варить при слабом кипении до готовности. Перед окончанием варки добавить нарезанные листики шпината. Заправить суп по вкусу. Подавать суп со сметаной и зеленью.

Советы: Рис можно заменить тонкими макаронами, размер которых должен быть равен размеру спаржи, или мелкой суповой засыпке в форме звездочек и др.

Суп с фасолью и вермишелью

Ингредиенты: *Фасоль – 1 стакан, вермишель – 130 г, корень петрушки, морковь – 2 шт., луковица, лавровый лист, соль по вкусу, масло растительное – 1 ст. ложка, масло ливочное – 2 ст. ложки, вода – 2 л.*

Приготовление: Сварить предварительно замоченную фасоль. За 15–20 минут до готовности фасоли, добавить ранее спассированные на сливочном масле репчатый лук, корень петрушки, морковь и вермишель. Варить до готовности. Перед подачей посыпать зеленью петрушки, укропа, можно использовать сухую зелень.

Суп с фасолью и орехами

Ингредиенты: *Фасоль – 1/2 стакана, картофель (большие клубни) – 4 шт., лук – 2 шт., морковь – 2 шт., растительное масло, перец черный, лавровый лист, соль, грецкие орехи – 4 шт.*

Приготовление: Фасоль замочить, сварить, добавить картофель, нарезанный кубиками.

Когда закипит картофель, положить 2 лавровых листа, соль по вкусу. Репчатый лук мелко порезать, морковь натереть на терке, поджарить на растительном масле до готовности. Поджарку добавить к картофелю и фасоли. Дать прокипеть 5 минут. Орехи мелко измельчить, добавить черный молотый перец.

Фасолевый суп с грибами

Ингредиенты: *800 г грибов (трубчатые грибы и сыроежки), 600 г костей, 250 г лука, 200 г белой фасоли, 200 г сметаны, 250 г овощей, соль.*

Приготовление: Сварить бульон из костей, перед готовностью положить в него лук и овощи. Предварительно замоченную фасоль сварить, протереть через сито и разбавить процеженным бульоном из костей. Затем добавить порезанные грибы, часть сваренных и нарезанных овощей и хорошо переварить, потом заправить сметаной.

Суп из фасоли или гороха грибной с гренками

Ингредиенты: *Фасоль или горох – 350 г, грибы сушеные – 40 г, лук – 150 г, маргарин столовый – 50 г, томат-пюре – 25 г, гренки.*

Приготовление: Сваренную фасоль или сваренный горох соединить с грибным бульоном, добавить мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный на жире, соль, шинкованные грибы и варить 10–15 минут. К супу подавать отдельно мелко нарезанные гренки из пшеничного хлеба.

Рассольники

Если говорить о «рейтинге» первых блюд, то третье место после борщей и щей занимают именно рассольники. Это старинное русское блюдо, основой которого был огуречный рассол. При императорском дворе готовился рассольник с лимонным соком, но это было очень дорогое блюдо, и настоящие рассольники готовили раньше, гораздо раньше. Огуречный рассол как основу для приготовления супов применяли уже с XV века. Этот суп назывался «калья». Его готовили с мясом, дичью, курицей, рыбой, и даже с икрой.

Затем, в зависимости от концентрации рассола, такие супы разделились на рассольники, солянки и кальи.

Калья – это рыбный суп с огуречным или другим рассолом, солянка – кислый суп, и рассольник – солено-кислый суп с огуречным рассолом, кореньями и мясными продуктами, обычно субпродуктами или птицей. Рассольники с мясными продуктами (почками, потрохами домашней птицы, цыплятами, курами, телятиной, бараниной, говядиной, свининой) приготовляют на костном или мясном бульоне. Рассольник с рыбой готовят на бульоне, сваренном из рыбных костей и рыбных пищевых отходов, рассольники вегетарианские готовят на грибном бульоне или воде.

В рассольниках используют преимущественно субпродукты – почки, желудки, сердце, печень, легкие, ножки. Часто используются потроха птицы и дичи. Но субпродукты можно заменить говяжьим мясом.

Крупа есть почти во всех рассольниках. Вид ее зависит от основы бульона. Перловая – подойдет для приготовления рассольника с почками и говядиной, рисовая крупа хорошо сочетается с потрохами курицы и индейки, ячневая – с утиными и гусиными потрохами, гречневая крупа хороша для вегетарианских рассольников.

Несколько полезных советов любителям рассольников:

Всегда в бульон сначала добавляют картофель, и только после того, как он сварится, можно разбавлять суп рассолом. Если вы поступите наоборот, картофель станет жестким и серым.

Если рассольник недостаточно кислый, в него можно добавить огуречный рассол. Перед этим его следует обязательно прокипятить и процедить.

К рассольникам с рыбными продуктами сметану обычно не подают.

Соленые огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами

можно класть в рассольник неочищенными.

Чтобы перловая крупа не придала супу синеватый цвет, лучше отварить ее заранее, а затем слегка пассировать вместе с луком и морковью. При этом вкус рассольника значительно улучшится.

Рассольники с мясом

Рассольник московский с почками

Ингредиенты: *Почки говяжьи – 400 г, петрушка – 200 г, пастернак – 150 г, сельдерей – 75 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 150 г, щавель – 100 г, шпинат или салат – 100 г, огурцы соленые – 150 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 400 г, яйца – 1 шт., зелень.*

Приготовление: Подготовленные почки залить холодной водой и варить 5-10 минут. После этого воду слить, промыть почти холодной водой, вновь залить водой и варить до готовности. Коренья и лук нашинковать соломкой и спассировать на сливочном масле. Перебранные листья щавеля и шпината нашинковать. Огурцы очистить от кожицы и, разрезав вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупной соломкой. В кипящий бульон положить пассированные овощи, огурцы, специи; все это варить 15–20 минут. За 5–8 минут до окончания варки в рассольник добавить шпинат, щавель, соль и огуречный рассол, который предварительно нужно прокипятить и процедить. При подаче положить в тарелку нарезанные почки, добавить смесь из яиц и молока, налить рассольник и посыпать его зеленью. Отдельно можно подать ватрушки с творогом. Так же можно приготовить рассольник с телятиной, бараниной, курицей, цыплятами.

Рассольник мясной

Ингредиенты: *Почки – 350 г, огурцы соленые – 250 г, рассол огуречный – 100 г, картофель – 200 г, морковь – 75 г, лук репчатый – 125 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 50 г, крупа перловая – 50 г, зелень укропа, петрушки и сельдерея – 25 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, перец душистый горошком, соль.*

Приготовление: Подготовленные почки положить в кипяток, варить 25–30 минут, добавить нарезанные коренья, распаренную крупу, через 10–15 минут – картофель, мелко нарезанный лук и варить до готовности картофеля на умеренном огне. Затем положить подготовленные огурцы, заправить по вкусу солью и огуречным рассолом, ввести пряности и варить 10–15 минут, после чего, убедившись в готовности почек, добавить зелень, и

варить еще 3 минуты. Сметану положить в тарелку с рассольником при подаче на стол.

Рассольник с говядиной

Ингредиенты: *400 г говядины, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 4 картофелины, 2 столовые ложки жира, 2 соленых огурца, пучок зеленого салата или щавеля, 4 столовые ложки сметаны, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 1 стакан огуречного рассола, 1,5 л воды, соль по вкусу.*

Приготовление: Варят мясной бульон. Очищенные и промытые петрушку, пастернак, сельдерей, лук пассируют на жире с томатом. Огурцы и картофель отваривают отдельно, заливают готовым бульоном, варят еще 20–25 минут. Во время кипячения добавляют лавровый лист, перец, прокипяченный и процеженный огуречный рассол. Готовое мясо вынимают, разделывают на порции, добавляют мелко нарезанные листья салата или щавель.

При подаче на стол в каждую тарелку добавляют по кусочку мяса, сметану, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рассольники без мяса

Рассольник домашний

Ингредиенты: *Капуста – 200 г, картофель – 500 г, морковь – 100 г, петрушка – 150 г, сельдерей – 50 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 100 г, огурцы соленые – 150 г, маргарин столовый – 50 г, сметана – 50 г, зелень.*

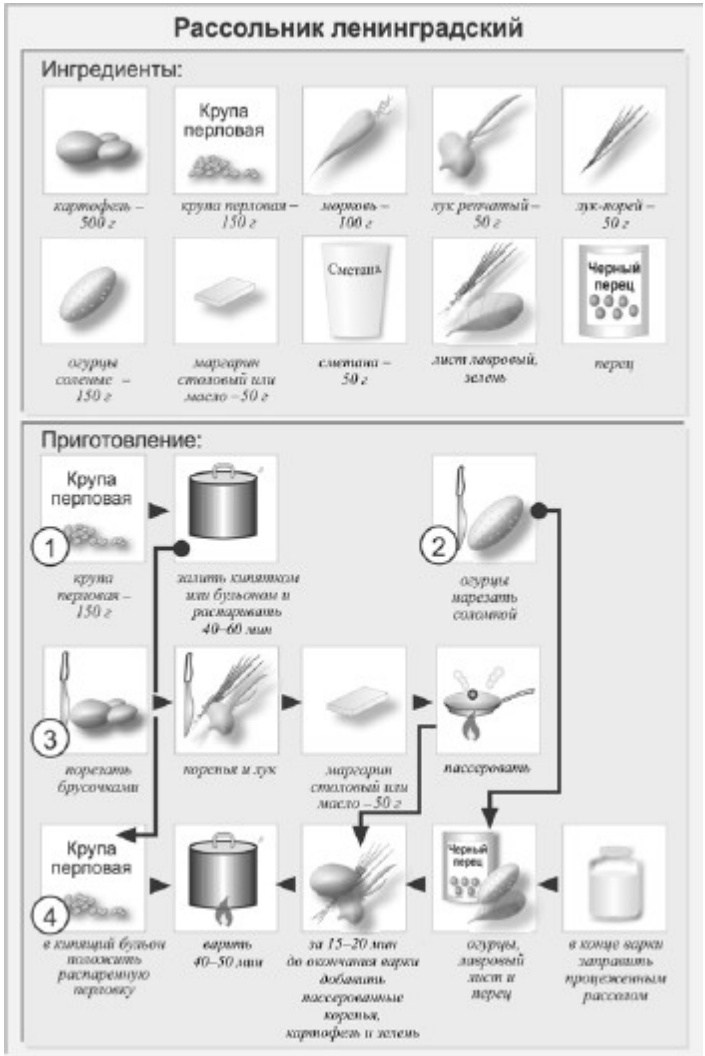
Приготовление: Рассольник домашний приготовляют на мясном бульоне с говядиной, свининой, бараниной, а также на рыбном бульоне или на воде. Капусту, коренья и лук нашинковать. Коренья и лук спассировать на жире. Огурцы нарезать так же, как для рассольника московского, а картофель – дольками или брусочками. В кипящий бульон или воду положить свежую белокочанную капусту, довести до кипения, добавить пассированные коренья, картофель, огурцы и продолжать варку еще 20–25 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить соль и заправить суп кипяченым процеженным огуречным рассолом. Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник ленинградский

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, крупа перловая – 150 г, морковь – 100 г, петрушка – 25 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, огурцы соленые – 150 г, маргарин столовый или масло – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Этот вид рассольника приготовляют на мясном бульоне с различными мясными продуктами, на рыбном бульоне – с рыбой, а также со свежими или сушеными белыми грибами. Перебранную и хорошо промытую перловую крупу всыпать в кастрюлю, залить кипятком или бульоном, закрыть крышкой, поставить на край плиты и распаривать крупу в течение 40–60 минут. Картофель нарезать брусочками, коренья – крупной соломкой, лук нашинковать. Коренья и лук спассировать на масле или маргарине. Огурцы приготовить так же, как для рассольника московского с почками. В кипящий бульон положить распаренную перловую крупу и варить 40–50 минут. За 15–20 минут до окончания варки добавить пассированные коренья, картофель, пучок зелени, а затем огурцы, лавровый лист, перец. В конце варки рассольник заправить кипяченым, процеженным огуречным рассолом.

Логическая схема



Рассольник по-россошански

Ингредиенты: *Картофель – 800 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, томат-пюре – 50 г, огурцы соленые – 150 г, шпик – 75 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец душистый горошком, соль, зелень.*

Приготовление: Шпик нарезать, растопить, спассировать в нем репчатый лук и морковь, добавить томат-пюре и продолжать пассирование до окрашивания жира в один цвет. Далее блюдо готовить так же, как и рассольник домашний.

Рассольник с гречневой крупой

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, лук репчатый – 125 г, морковь – 100 г, огурцы соленые – 150 г, масло сливочное – 100 г, крупа гречневая – 150 г, корень петрушки – 25 г, сметана – 75 г, лавровый лист, зелень петрушки или укропа.*

Приготовление: Картофель, петрушку, морковь, репчатый лук нарезать дольками, обжарить и сварить. Отдельно припустить мелко нарезанные очищенные соленые огурцы. Засыпать в овощной отвар гречневую крупу, сварить ее, добавить сливочное масло, лавровый лист, припущенные огурцы, огуречный рассол и все прокипятить. При подаче посыпать рассольник рубленым укропом, петрушкой. Отдельно подать сметану.

Рассольник с кукурузой

Ингредиенты: *Кукуруза консервированная – 500 г, огурцы соленые – 250 г, картофель – 600 г, корень петрушки – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 125 г, капуста свежая – 125 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г, зелень, перец душистый горошком, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Коренья, репчатый лук нарезать соломкой и спассировать. В кипящий бульон положить нашинкованную свежую капусту, дать закипеть, добавить нарезанный дольками картофель. За 10 минут до конца варки положить огурцы, пассированные овощи, кукурузные зерна, душистый перец горошком, лавровый лист и довести до готовности. При подаче в тарелку положить сметану.

Рассольник овощной

Ингредиенты: *4 соленых огурца, брюква, лук-порей, репа, сельдерей, петрушка, картофель, 2 столовые ложки перловой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, укроп, зелень петрушки.*

Приготовление: Огурцы, брюкву, морковь, лук-порей, репу, лук, сельдерей, петрушку, картофель мелко нарезать и отварить, добавляя в кастрюлю по очереди. Всыпать перловую крупу, положить лавровый лист и варить до готовности. Добавить масло, сметану, рубленую зелень и прогреть, не доводя до кипения. Подать со сметаной.

Рассольник с гречневой крупой

Ингредиенты: *6–8 соленых огурцов, 0,5 брюквы, репа, морковь, лук-порей, лук, 0,5 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 7 картофелин, 3 столовые ложки гречневой крупы, 100 г сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, лавровый лист, укроп, зелень петрушки.*

Приготовление: Огурцы очистить, нарезать ломтиками. Репу, брюкву, морковь, лук-порей, лук, петрушку, сельдерей, картофель нарезать и отварить, добавить огурцы, лавровый лист, гречневую крупу. Перед подачей к столу положить рубленую зелень, сметану, масло, влить рассол, прогреть, не доводя до кипения.

Рассольник с фасолью

Ингредиенты: *Фасоль – 150 г, огурцы соленые – 150 г, картофель – 500 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 100 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 100 г, морковь – 50 г, корень петрушки и сельдерея – по 25 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Фасоль замочить на 6 часов, затем отварить до готовности, отвар отцедить. Соленые огурцы очистить, нарезать соломкой и припустить с небольшим количеством воды. Репчатый лук, морковь, корень петрушки и сельдерея спассировать на сливочном масле. В отвар фасоли влить воду, довести до кипения, положить картофель, нарезанный брусочками, и варить почти до готовности. Добавить припущенные огурцы, пассированные коренья и репчатый лук, варить 7-10 минут. За 5 минут до конца варки положить отварную фасоль, влить прокипяченный огуречный рассол, черный перец горошком, лавровый лист, посолить. Сняв с огня, рассольник заправить сырым яичным желтком, растертым с частью сметаны. При подаче в тарелку положить сметану, мелко нарезанную зелень.

Рассольники с морепродуктами

Рассольник дальневосточный

Ингредиенты: *Капуста морская маринованная – 500 г, картофель – 600 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 250 г, масло сливочное – 75 г, сметана – 75 г, соль.*

Приготовление: Приготовить рассольник обычным способом. Морскую капусту спассировать, положить в кипящий рассольник и варить 3–5 минут до готовности капусты. При подаче в тарелку с рассольником положить сметану.

Рассольник домашний с кальмарами

Ингредиенты: *Кальмары отварные – 250 г, огурцы соленые – 150 г, капуста свежая – 250 г, маргарин столовый – 50 г, картофель – 600 г, сметана – 100 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 125 г, корень петрушки – 50 г, зелень, перец душистый горошком, лавровый лист, соль.*

Приготовление: В кипящую воду положить нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель, а через 5–6 минут – обжаренные коренья и репчатый лук. За 5-10 минут до конца варки ввести подготовленные кальмары, специи, припущенные соленые огурцы, лавровый лист, душистый перец горошком, соль. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рассольник из зубатки

Ингредиенты: *Рыба – 750 г, лук репчатый – 150 г, щавель – 200 г, корень петрушки и сельдерея – по 25 г, огурцы соленые – 200 г, масло сливочное – 75 г, сметана – 100 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль.*

Приготовление: Рыбу отварить до готовности, добавив лавровый лист, перец горошком, соль, вынуть из бульона. Корень петрушки и сельдерея, репчатый лук нашинковать, слегка обжарить, положить в кипящий бульон, добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой. Варить в течение 30 минут. Щавель перебрать, промыть, мелко нарезать и положить в бульон; если необходимо придать более кислый вкус,

влить немного прокипяченного и процеженного огуречного рассола. Варить 10 минут. Подать, положив в тарелку кусок отварной рыбы, сметану, измельченную зелень петрушки.

Рассольник из рыбы-капитана

Ингредиенты: *Рыба – 750 г, огурцы соленые – 250 г, лук репчатый – 200 г, жир – 50 г, томат-пюре – 100 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Разделать рыбу на филе без костей, нарезать ее порционными кусками, сбрызнуть разведенным уксусом и выдержать на холоде 30 минут. Из головы и костей сварить бульон. Не забудьте удалить жабры. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на жире, добавив в конце томат-пюре. Соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезать тоненькими ломтиками. Процедить бульон, положить в него огурцы, варить 15–20 минут, затем добавить обжаренный с томатом-пюре лук, лавровый лист, черный перец горошком, соль и кусочки рыбы. Варить до готовности. При подаче положить в тарелку измельченную зелень петрушки и ломтик лимона.

Рассольник из хека

Ингредиенты: *Рыба – 750 г, картофель – 500 г, крупа перловая – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, огурцы соленые – 150 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 50 г, перец душистый горошком, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Сварить рыбный бульон и на нем приготовить рассольник. Он готовится точно так же, как ленинградский. При подаче в тарелку с рассольником положить кусок отварной рыбы. Можно приготовить рассольник и из другой рыбы – трески, пикши, сайды.

Рассольник рыбный

Ингредиенты: *Головы рыб осетровых пород – 700 г, судак (сом, треска, окунь морской) – 250 г, остальные продукты (кроме почек), как для рассольника московского.*

Приготовление: Головы рыб осетровых пород разрубить на 2–4 части, хорошо промыть и варить 60–70 минут. Затем отделить мякоть от хрящей, удалив при этом панцирные пластинки, хрящи

отдельно довести до готовности. Рыбу частиковых пород разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать кусками, сварить отдельно до готовности. Рассольник готовить так же, как московский. При подаче в тарелку положить прогретую мякоть рыбы и хрящи, сметану и зелень.

Рассольник рыбный с гречневой крупой

Ингредиенты: *Рыба отварная – 250 г, крупа гречневая – 150 г, картофель – 750 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, огурцы соленые – 150 г, маргарин столовый – 50 г, сметана – 75 г, зелень, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: В кипящий бульон, сваренный из рыбных отходов, положить гречневую крупу и нарезанный дольками картофель. Морковь, корень петрушки и репчатый лук нарезать ломтиками, обжарить и добавить в бульон. Когда картофель сварится до полуготовности, положить нарезанную кусочками рыбу, проварить несколько минут, добавить припущенные соленые огурцы, огуречный рассол, лавровый лист, черный перец горошком, соль и довести до кипения. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Отдельно подать сметану.

Рассольник с солеными килькой, хамсой, салакой или тюлькой

Ингредиенты: *Рыба соленая – 250 г, картофель – 750 г, морковь – 75 г, огурцы соленые – 150 г, лук репчатый – 100 г, маргарин столовый – 75 г, крупа перловая – 50 г, мука – 25 г, сметана – 75 г, зелень.*

Приготовление: Рыбу подготовить так же, как для борща или щей, и положить ее в рассольник вместе с перловой крупой. При подаче в рассольник добавить сметану и посыпать зеленью.

Рассольник с консервами «Килька с овощами в томате»

Ингредиенты: *Консервы – 400 г, картофель – 500 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 150 г, корень петрушки или сельдерея – 25 г, огурцы соленые – 150 г, жир – 50 г, сметана – 75 г, зелень петрушки.*

Приготовление: В кипящую воду положить нарезанные

соломкой и обжаренные репчатый лук, морковь, корень петрушки или сельдерея, варить 5-10 минут. Затем добавить картофель, нарезанный дольками или брусочками. Когда картофель сварится до полуготовности, положить консервы, припущенные в воде соленые огурцы вместе с отваром и довести рассольник до готовности. Заправить по вкусу огуречным рассолом. При подаче положить в рассольник сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Рассольник с морским гребешком

Ингредиенты: *Мясо морского гребешка – 300 г, картофель – 500 г, корень петрушки – 75 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 200 г, масло топленое или маргарин – 50 г, сметана – 50 г, зелень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить черный перец горошком, морковь, корень петрушки и варить 10 минут. Бульон процедить, мясо морского гребешка нарезать на кусочки. В кипящий бульон положить нарезанный брусочками картофель, затем обжаренные коренья и лук. За 5-10 минут до конца варки рассольник заправить специями, добавить соленые огурцы и при необходимости огуречный рассол. При подаче в тарелку с рассольником положить кусочки вареного мяса морского гребешка, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Рассольник с рыбными консервами

Ингредиенты: *Консервы «Лосось натуральный» – 450 г, огурцы соленые – 250 г, лук репчатый – 150 г, картофель – 500 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 25 г, рис – 25 г, цедра 1 лимона, чеснок – 15 г, масло растительное – 100 г, томат– пюре – 10 г.*

Приготовление: Очищенные от кожицы соленые огурцы, репчатый лук, морковь, корень петрушки нашинковать, залить растительным маслом, добавить воды и тушить под крышкой на слабом огне. Когда вода выпарится, тушеные овощи положить в кипящую воду, всыпать рис и варить до готовности риса. Добавить томат-пюре, затем нарезанный брусочками картофель. Когда картофель сварится, положить в рассольник консервы, чеснок, толченный с солью, и лимонную цедру.

Рассольник с трепангами

Ингредиенты: *Трепанги сушеные – 50 г, остальные продукты – по рецептуре рассольника с морским гребешком.*

Приготовление: Сушеные трепанги замочить в холодной воде, затем отварить. На бульоне, оставшемся после варки трепангов, приготовить рассольник так же, как с морским гребешком. В конце варки положить нарезанные трепанги. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рассольник по – ленинградски с мидиями

Ингредиенты: *Мидии вареные – 200 г, остальные продукты – по рецептуре рассольника ленинградского.*

Приготовление: Подготовленные мидии залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении 7-10 минут. Отварные мидии нарезать и обжарить вместе с луком и кореньями. На бульоне, оставшемся после варки мидий, сварить рассольник ленинградский. Обжаренные мидии вместе с кореньями и луком ввести в рассольник за 15–20 минут до окончания варки. При подаче в тарелку с рассольником положить сметану и мелко нарезанную зелень.

Рассольник со ставридой консервированной

Ингредиенты: *Ставрида консервированная – 450 г, остальные продукты – по рецептуре рассольника ленинградского.*

Приготовление: Готовить рассольник так же, как ленинградский, на овощном отваре. Вместе с солеными огурцами положить в рассольник консервированную ставриду. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Рассольники с грибами

Рассольник с грибами

Ингредиенты: *Грибы сушеные – 50 г, корень петрушки – 200 г, сельдерей – 50 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 100 г, картофель – 400 г, огурцы соленые – 150 г, масло сливочное – 50 г, шпинат – 50 г, сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Нашинкованные коренья и репчатый лук спассировать на сливочном масле. Картофель нарезать брусочками. Сварить грибной бульон, а грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной бульон положить картофель, довести до кипения, добавить пассированные овощи, нарезанные грибы, нашинкованный шпинат и варить 10–15 минут. В самом конце варки добавить нашинкованные и предварительно сваренные в бульоне соленые огурцы; заправить рассольник огуречным рассолом, солью и специями. Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольники с курицей и дичью

Калья из курицы

Ингредиенты: *Курица – 500 г, ветчина – 200 г, огурцы соленые – 200 г, корень петрушки – 250 г, корень сельдерея – 75 г, корень пастернака – 150 г, лук репчатый – 200 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: Курицу сварить, нарубить по 3–4 кусочка на порцию. В кипящий бульон положить пассированный репчатый лук, корень петрушки, сельдерея, пастернака, довести до кипения, влить разведенную бульоном, обжаренную до желтоватого цвета муку, положить нарезанную ломтиками ветчину, очищенные и нарезанные кружочками соленые огурцы и варить до готовности. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу огуречным рассолом. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Калья с лимоном

Ингредиенты: *Огурцы соленые – 100 г, лимон – 50 г, остальные продукты, как для кальи из курицы.*

Приготовление: Варить так же, как калью из курицы, но кроме соленых огурцов положить ломтики лимона без цедры.

Рассольник из гусиных потрохов

Ингредиенты: *Гусиные потроха одного гуся, грудинка баранья 300 г, капуста свежая 200 г, картофель средний 3–4, морковь 1, петрушка корень 2–3, сельдерей 1 корень, луковица 1, огурец средних размеров 2, масло сливочное 2 столовые ложки, рассол огуречный 1/2 стакана, бульон или вода 2 л, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

Приготовление: Гусиные потроха опалить, вымыть в холодной проточной воде. Шейку разрезать на 4 части. Залить потроха и баранью грудинку водой и сварить бульон. Когда бульон сварится, мясопродукты вынуть из него и нарезать на кусочки. В бульоне же сварить рассольник по рецептуре «Рассольник домашний».

Рассольник куриный

Ингредиенты: *Потроха куриные – 500 г, огурцы соленые – 250 г, морковь – 75 г, репа – 100 г, лук репчатый – 100 г, корень петрушки – 50 г, рис – 75 г, масло сливочное – 100 г, чеснок – 10 г, зелень укропа, петрушки и эстрагона – 25 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Положить в кипяток тщательно промытые, нарезанные на мелкие кусочки куриные потроха и варить около часа, после чего добавить пассированные коренья, промытый несколько раз рис и варить его до полуготовности, снимая пену. Затем положить мелко нарезанный репчатый лук, перец, лавровый лист и варить до готовности риса, после чего ввести припущенные огурцы, проварить 5–7 минут, добавить пряную зелень, варить еще 3 минуты, снять с огня и заправить растертым с маслом и солью чесноком.

Рассольник с гусиными потрохами

Ингредиенты: *Потроха гусиные – 750 г, петрушка – 200 г, пастернак – 150 г, сельдерей – 75 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 150 г, щавель, шпинат или салат – 100 г, огурцы соленые – 150 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 г, яйца – 1 шт., лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Гусиные потроха тщательно опалить. Разрубить шейку на три-четыре части, крылышки – на две части. Из головы вынуть глаза, сердце надрезать и удалить кровь, желудок разрезать пополам. Потроха опалить, промыть холодной водой, залить горячей водой или бульоном (мясной или костный), положить специи (перец, лавровый лист), и варить при слабом кипении до готовности. Печень сварить отдельно. Бульон процедить, через 15–20 минут снять с поверхности жир и приготовить на этом бульоне рассольник так же, как и рассольник московский. Перед подачей голову гуся разрубить пополам, желудок, сердце и печенку нарезать ломтиками. Прогретые потроха положить в тарелку, добавить смесь из яиц и молока, налить рассольник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рассольник с потрохами домашней птицы

Ингредиенты: *Потроха птичьи – 500 г, остальные продукты те же, что и для рассольника московского.*

Приготовление: Шейку, крылышки тщательно опалить, удалить пеньки; желудки разрезать на две части, удалить содержимое и снять внутреннюю кожицу; сердце надрезать и удалить кровь. Потроха промыть, ошпарить в горячей воде, снова промыть, залить горячей водой или костным бульоном и варить до готовности.

Рассольники с пирожками

Рассольник с жареными пирожками из кислого теста

Ингредиенты: *Мясо говяжье – 500 г, телячья грудинка – 1 кг, яйца – 6 шт., масло сливочное – 40 г, морковь, петрушка, лук репчатый – по 50 г, зелень петрушки – 5 г, огурцы соленые – 600 г, огуречный рассол – 200 г, мука – 100 г.;* ***Для теста:*** *мука – 450 г, масло – 50 г, яйца – 1 шт., вода – 200 г, дрожжи – 1/4 палочки, сахар – 80 г, соль – 10 г.* ***Для фарша:*** *зеленый лук – 1 кг, яйца – 3 шт., масло – 20 г, соль и перец по вкусу, жир (для жарки пирожков) – 1,5 стакана.*

Приготовление: Поставить варить бульон из мяса. Нарезать соломкой коренья и лук, обжарить в 20 г масла и 100 г муки. Соленые огурцы очистить и нарезать косячками. Коренья, лук и огурцы положить в бульон. Грудинку отделить от костей, вымыть, нафаршировать, свернуть рулетом, обвязать нитками, сварить в том же бульоне, снять нитки, нарезать рулет тонкими ломтями, положить в суповую миску и залить супом.

Приготовление фарша для грудинки: 4 вареных яйца мелко порубить, добавить рубленую зелень петрушки, растереть с 5 г сливочного масла, посолить, поперчить, размешать с 2 сырыми яйцами.

Приготовление теста для пирожков. Приготовить опару из дрожжей, воды, 150 г муки и 10 г сахара. Когда опара увеличится вдвое, положить в нее, помешивая веселкой, растопленное масло, соль и яйцо, растертое с сахаром, добавить 300 г муки и выбивать тесто до тех пор, пока оно не будет отставать от стенок кастрюли. Накрыть его чистым полотенцем. Когда тесто подойдет, выложить его на посыпанную мукой доску, хорошо выбить, дать еще подойти, затем разделить на 2 части, раскатать каждую в пласт толщиной в мизинец. На один из пластов положить кусочками фарш, накрыть другим пластом и вырезать круглой выемкой пирожки, дать им подойти 15–20 минут. Растопить жир в кастрюльке и опускать туда пирожки, обжаривая их до появления румяной корочки.

Приготовление фарша для пирожков. Зеленый лук очистить, обрезать корни, хорошо промыть под краном, обсушить на полотенце, мелко нарезать и пожарить на сковороде в масле (сок должен выпариться, а лук остаться зеленым). Добавить рубленые вареные яйца, соль, перец, перемешать, остудить и разложить на тесте.

Рассольник с клецками

Ингредиенты: *Капуста белокочанная – 200 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 50 г, лук репчатый – 100 г, огурцы соленые – 150 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г, соль; для клецек: мука пшеничная – 100 г, молоко – 150 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 25 г, соль.*

Приготовление: Готовить на грибном бульоне или овощном отваре так же, как рассольник домашний. Отдельно приготовить мучные или картофельные клецки. В кастрюлю с молоком или бульоном положить сливочное масло, соль, дать закипеть, всыпать просеянную муку, проварить несколько минут. После этого снять тесто с огня, ввести сырые яйца, тщательно вымешивая тесто. Чайной ложкой разделать маленькие клецки (по 10–12 шт. на порцию). Мучные клецки следует предварительно отварить в бульоне или слегка подсоленной воде (в течение 2–3 минут после закипания). При более длительном кипении форма клецек изменяется, качество изделия ухудшается. При подаче в тарелку с рассольником положить клецки и сметану.

Рассольник с перловой крупой и фрикадельками из свежей и копченой сельди

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, крупа перловая – 100 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 100 г, корень петрушки и сельдерея – по 25 г, огурцы соленые – 150 г, жир – 50 г, зелень петрушки; для фрикаделек: сельдь свежая – 300 г, филе сельди копченой – 100 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 50 г, яйцо – 1 шт., мука – 25 г, зелень петрушки, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Мякоть свежей и копченой сельди пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный сырой или обжаренный репчатый лук, соль, черный молотый перец, сырое яйцо, муку, мелко нарезанную зелень. Сформовать из этой массы фрикадельки величиной с грецкий орех. Перловую крупу отварить до готовности, положить без отвара в кипящую воду, добавить обжаренные репчатый лук и морковь, а корень сельдерея и петрушки нарезать кубиками и положить в сыром виде. Через 10 минут добавить картофель, нарезанный крупными кубиками. Когда картофель сварится до полуготовности, положить припущенные соленые огурцы, фрикадельки и все варить на слабом огне до готовности. Заправить рассольник по вкусу огуречным рассолом. При подаче посыпать рассольник

мелко нарезанной зеленью.

Рассольник с сырными кексами

Ингредиенты: *Мясо – 500 г, курица – 1,5 кг, почки говяжьи – 2 шт., огурцы соленые – 500 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, манная крупа – 30 г, рубленый укроп – 10 г, огуречный рассол по вкусу; для клецек: масло – 1/4 стакана, вода – 100 г, мука – 50 г, яйца – 3 шт., соль по вкусу; для кексов: мука – 200 г, сыр – 150 г, масло сливочное – 150 г, яйца (желток) – 2 шт., соль и перец по вкусу.*

Приготовление: Поставить варить бульон из мяса с обжаренными морковью и луком. Снять пену и положить в бульон курицу и варить до готовности. Затем вынуть ее и положить в холодную подсоленную воду. Бульон процедить, добавить по вкусу огуречного рассола, вскипятить и положить в него все гарниры. Почки залить кипятком, воду вскипятить, слить ее, снова залить уже холодной водой и сварить до готовности; затем порезать на мелкие кусочки. Манную крупу залить большим количеством подсоленного кипятка. Вскипятить и откинуть на сито, обдать холодной водой и дать стечь воде. Соленые огурцы очистить от кожи и крупных семян, порезать поперек тонкими дольками и отварить их отдельно в кипятке до мягкости.

Для клецек: вскипятить масло с подсоленной водой, всыпать в кипяток все количество муки и размешать тесто на огне так, чтобы оно подсохло. Снять с огня, немного остудить и втереть в тесто яйца, вбивая по одному. Готовое тесто разделывать двумя чайными ложками: одной брать тесто (горкой), а другой горячей ложкой снимать с нее в приготовленный соленый кипяток. Кипятить клецки нужно на несильном огне, иначе они потеряют форму. Сварившиеся клецки всплывут на поверхность, их надо хорошо отцедить от воды и вместе со сваренными почками и огурцами опустить в бульон. Туда же добавить курицу, нарезанную порционными кусками (по количеству обедающих).

Приготовление сырных кексов. Ножом порубить муку с маслом, добавить натертый на терке острый сыр и желтки. Хорошо перемешать. Раскатать тесто в пласт толщиной в палец, вырезать из него кружки выемкой, смазать разболтанным яйцом, сверху слегка посыпать натертым сыром и испечь в хорошо нагретой духовке. Подавать горячими на салфетке, положенной на плоскую тарелку.

Рассольник с фрикадельками из кальмаров и риса

Ингредиенты: *Картофель – 500 г, морковь – 100 г, корень петрушки, сельдерея, пастернака – по 15 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 150 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 75 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль; для фрикаделек: кальмары очищенные – 500 г, рис – 75 г, яйцо – 3 шт., лук репчатый – 100 г, зелень, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Морковь, корень пастернака, петрушки, сельдерея, репчатый лук нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Подготовленные соленые огурцы нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности. В кипящую воду положить обжаренные овощи, нарезанный крупными кубиками или дольками картофель и варить до полуготовности картофеля, затем добавить соленые огурцы, фрикадельки из кальмаров с рисом, лавровый лист, перец горошком и довести рассольник до готовности, в конце можно влить по вкусу огуречный рассол, посолить. При подаче в тарелку положить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Фрикадельки: для приготовления фрикаделек очищенные кальмары нарезать на небольшие кусочки, дважды пропустить через мясорубку, смешать с отварным рисом, сырыми яйцами, мелко нарубленным пассированным луком, черным молотым перцем, солью, измельченной зеленью. Массу хорошо перемешать, сформовать из нее шарики величиной с грецкий орех.

Рассольник с рыбными фрикадельками

Ингредиенты: *Для фрикаделек: филе рыбы – 250 г, хлеб белый – 50 г, вода – 250 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 50 г, соль, перец черный молотый.*

Приготовление: Филе рыбы (сома, сазана, щуки, трески, морского окуня) вместе с замоченным в воде белым хлебом пропустить через мясорубку, добавить мелко рубленный репчатый лук, яйцо, черный молотый перец, соль, перемешать и разделать на мелкие шарики (8-10 шт. на порцию). Фрикадельки отварить в рыбном бульоне и при подаче положить в тарелку с рассольником, сваренным по любой рецептуре.

Солянки

Это простое, сытное и универсальное блюдо отличается питательностью, острым вкусом и набором самых разнообразных продуктов. В основном когда-то солянка была блюдом, которое готовили в небогатых семьях, по принципу «в суп да в пирог все завернешь». Солянка может заменить целый обед. Настоящая солянка должна быть густой и острой на вкус. Во всех солянках много лука и других острых овощей. Для русской кухни – это огурцы, но в кухнях других народов их заменили оливками, каперсами. Конечно, в русской деревне лимон в солянки не добавляли, но в современных рецептах он встречается. А вот грибы – и соленые, и сушеные, и свежие – используются в солянках часто.

Солянки готовят на разных бульонах – грибном, мясном, рыбном. Обычно мясные и рыбные продукты также есть в этом блюде. Различают солянки жидкие и густые.

Приготовление солянки начинают с пассировки, в которой всегда много лука. Очищенный лук нужно тщательно промыть в холодной воде, обсушить и тонко нашинковать. Сразу после этого, не оставляя нарезанным надолго, лук пассируют отдельно до золотистого цвета. Однако важно его не пережарить. Томатную пасту или пюре пассируют отдельно. В это время должен быть готов бульон. Мясо или рыбу из бульона нужно извлечь. Соленые огурцы, твердые и молодые, шинкуют и припускают в небольшом количестве бульона. Огурцы добавляют в суп, когда остальные овощи готовы. После этого добавляют пассировку. Если используются оливки или маслины, из них убирают косточки. Специи следует добавлять в солянку за 5–8 минут до подачи. Маслины и ломтик лимона кладут в тарелку с солянкой или подают на розетке с мелко нарезанной зеленью. Мясо также разрезают и добавляют в готовую солянку или в тарелку.

Мясные солянки

Мясная солянка

Ингредиенты: *Говядина 800 г, телятина 150 г, курятина 150 г, ветчина 100 г, сосиски 2, морковь 1, петрушка 1 корень, луковица 1, мука 1 столовая ложка, масло сливочное 2 столовые ложки, огурец соленый 2, рыжики соленые 10, оливки 10–12, каперсы 1 столовая ложка, сметана густая 1 стакан, лавровый лист, перец, соль по вкусу, вода 2 л.*

Приготовление: Сварить бульон из мяса с кореньями, лавровым листом и черным перцем. Мясо вынуть из кастрюли и использовать для другого блюда. В этом же бульоне сварить курицу, телятину, ветчину, сосиски. Курицу нарубить на мелкие кусочки, ветчину и сосиски нарезать очень мелко и снова положить в бульон. На сливочном масле обжарить с мукой мелко нашинкованную луковицу, развести бульоном и влить в кастрюлю с солянкой. Затем положить в солянку припущенные огурцы, мелко нарезанные рыжики, а также оливки и каперсы. Довести до кипения и, убавив огонь, варить 10–15 мин. За 1–2 мин до окончания варки добавить сметану.

Советы: Курицу можно класть в солянку, предварительно обжарив в масле.

Солянка мясная по-ленинградски

Ингредиенты: *Говядина – 200 г, ветчина вареная – 100 г, сосиски – 100 г, гусь – 200 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 50 г, сельдерей – 25 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 75 г, зелень – 25 г, соль.*

Приготовление: Солянку по – ленинградски готовят так же, как мясную сборную, но без томата-пюре. В конце варки заправить солянку сметаной. При подаче в тарелку добавить маслины и зелень.

Солянка мясная с рисом

Ингредиенты: *Мясо говяжье – 150 г, язык – 150 г, почки – 150 г, ветчина – 150 г, сосиски – 150 г, рис – 100 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 200 г, каперсы – 100 г, сок томатный –*

150 г, маслины – 50 г, масло сливочное – 75 г, сметана – 100 г, лимон – 1/5 шт., зелень, соль.

Приготовление: Лук мелко нарезать, пассировать до полуготовности, добавить томатный сок и тушить на медленном огне до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и довести до полуготовности в небольшом количестве бульона. Нарезать на ломтики сваренные и охлажденные мясные продукты – язык, почки, ветчину, сосиски, мясо. Рис перебрать, залить на 2–3 часа холодной подсоленной водой, затем воду слить, положить рис в кипящий мясной бульон и варить почти до готовности. Добавить пассированный репчатый лук, каперсы, соленые огурцы и варить 5-10 минут, затем положить мясные продукты, довести до кипения, посолить и дать постоять 5–8 минут на слабом огне. При подаче в тарелку положить маслины, лимон, сметану и зелень.

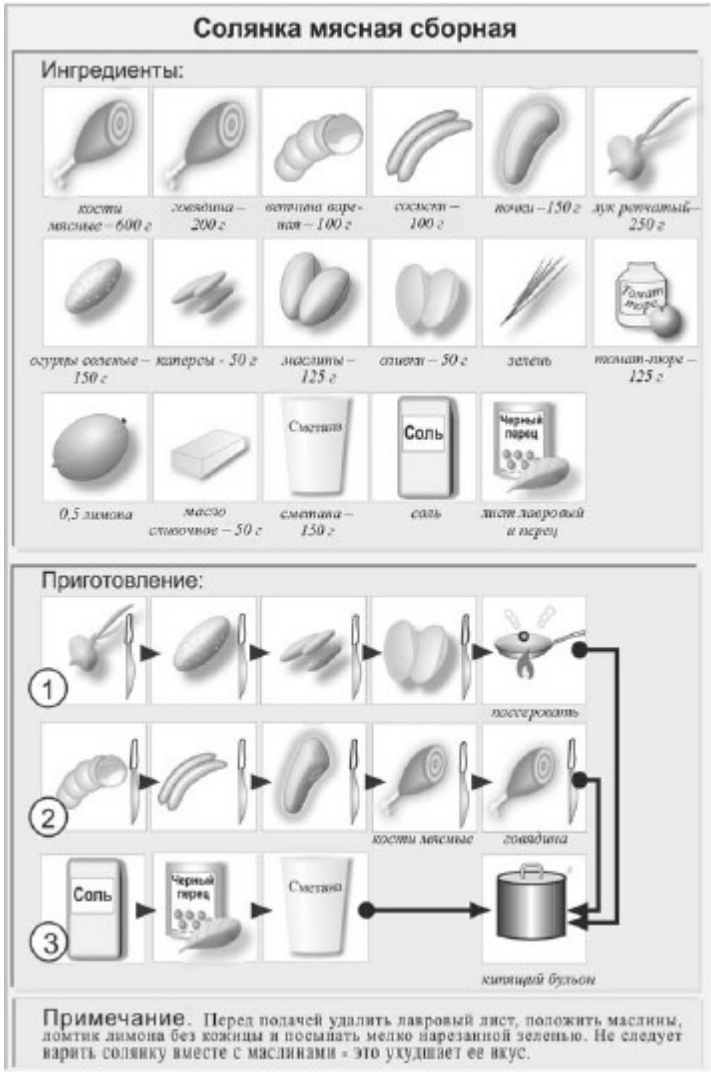
Солянка мясная сборная

Первый способ.

Ингредиенты: *Кости мясные – 600 г, говядина – 200 г, ветчина вареная – 100 г, сосиски – 100 г, почки – 150 г, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 125 г, оливки – 50 г, томат-пюре – 125 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 150 г, лимон – 1/5 шт., лавровый лист, перец горошком, зелень, соль.*

Приготовление: В кипящий мясной бульон положить предварительно спассированные репчатый лук, огурцы, каперсы, оливки и нарезанные мясные продукты. Довести солянку до кипения, положить лавровый лист, перец горький душистый и продолжать варить при слабом кипении 10 минут. В самом конце варки добавить соль и сметану, а перед подачей удалить лавровый лист, положить маслины, ломтик лимона без кожицы и посыпать мелко нарезанной зеленью. Не следует варить солянку вместе с маслинами – это ухудшает ее вкус.

Логическая схема



Второй способ.

Ингредиенты: *Бульон мясной – 1,5 л, рассол огуречный – 250 г, говядина отварная – 200 г, говядина или телятина жареная – 200 г, ветчина – 100 г, сосиски – 100 г, курица – 100 г, огурцы соленые – 150 г, капуста свежая – 250 г, помидоры – 150 г, сметана – 100 г, грибы соленые – 100 г, каперсы – 25 г, лук – 100 г, маслины – 25 г, зелень – 25 г, лук зеленый – 25 г, перец, соль.*

Приготовление: Огуречный рассол прокипятить, снять накипь, соединить его с мясным бульоном и довести до кипения. Мясо, ветчину, сосиски, филе курицы нарезать небольшими кубиками. Соленые грибы и свежую капусту обдать кипятком и нарезать кубиками. Помидоры, огурцы и лук также нарезать кубиками. Затем все эти продукты вместе с пряностями и

сметаной положить в глиняный горшок, залить кипящим бульоном и поставить в духовой шкаф на 10–15 минут.

Солянка сборная из субпродуктов

Ингредиенты: *Язык – 200 г, сердце – 250 г, почки говяжьи – 250 г, вымя – 200 г, кости мясные – 600 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 50 г, томат-пюре – 100 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 125 г, лимон – 1/2 шт., зелень – 25 г, соль.*

Приготовление: Солянку из субпродуктов готовить и подавать так же, как мясную сборную. Вареные мясные продукты – язык, сердце и др. нарезать ломтиками. В конце варки заправить солянку сметаной.

Солянка сборная мясная

Ингредиенты: *Мясо – 200 г, ветчина вареная (окорок со шкуркой) – 100 г, сосиски – 100 г, почки – 200 г, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 125 г, оливки – 40 г, томат-пюре – 125 г, масло сливочное – 40 г, сметана – 150 г, лимон – 1/2 шт., лавровый лист, перец горошком, зелень.*

Приготовление: Лук нашинковать и спассировать на сливочном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассировать 5–8 минут. Соленые огурцы в зависимости от сорта обработать различно. В кипящий бульон положить гарнир: лук, огурцы, каперсы, оливки, а также мясные продукты и специи и варить 5-10 минут. В конце варки в солянку добавить соль и сметану. В тарелку с солянкой положить маслины, ломтик лимона, зелень и подать их отдельно.

Солянка с телячьими почками

Ингредиенты: *Почки телячьи вареные или жареные, мясо жареное, свинина отварная – 750 г, сало – 150 г, лук репчатый – 300 г, чеснок – 25 г, томат-паста – 200 г, огурцы соленые – 250 г, каперсы – 50 г, лимон – 1/2 шт., сметана – 100 г, перец красный молотый, зелень, соль.*

Приготовление: Репчатый лук мелко порубить и обжарить с нарезанным кубиками салом. Чеснок натереть на мелкой терке.

Отварные или жареные телячьи почки, жареное мясо, отварную свинину нарезать тонкими ломтиками, добавить томат-пасту, красный молотый перец, очищенные от кожицы и семян, нарезанные соломкой соленые огурцы, репчатый лук, обжаренный с салом, чеснок и протушить несколько минут. Затем влить немного бульона и проварить 5 минут. Солить по вкусу. В готовую солянку положить каперсы, 2–3 дольки лимона, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Отдельно подать сметану.

Солянка по-домашнему

Ингредиенты: *Говядина вареная – 100 г, ветчина – 75 г, сосиски, сардельки – 75 г, почки – 75 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 150 г, картофель – 300 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 75 г, зелень – 25 г, томат-пюре – 50 г, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Шинкованный лук спассировать на сливочном масле, добавить томат-пюре, затем соединить с бульоном, заложить нарезанный ломтиками картофель, варить 10–12 минут, после чего добавить огурцы, мясные продукты, нарезанные, как для мясной сборной солянки, лавровый лист, соль. Варить и заправлять солянку, как сборную мясную. При подаче положить в солянку зелень.

Солянка полужидкая мясная

Ингредиенты: *Свинина – 40 г, колбаса – 15 г, почки – 10 г, сало – 10 г, капуста квашеная – 20 г, томат-пюре – 10 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, корень петрушки – 5 г, брюква – 10 г, мука – 5 г, зелень, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Квашеную капусту протушить с томатом-пюре и бульоном, добавить обжаренные, мелко нарезанные репчатый лук, морковь, брюкву, корень петрушки и ломтики обжаренных на сале свинины, колбасы и почек. Все стушить, заправить поджаренной пшеничной мукой, солью, черным молотым перцем. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Солянка с заварными клецками

Ингредиенты: *Готовые мясные продукты (говядина, язык, колбаса баранья, баранина копченая) – 300 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 150 г, томат-пюре – 125 г, масло сливочное – 50 г, лавровый лист, перец, зелень; для клецек: мука – 100 г, масло сливочное – 15 г, яйцо – 1 шт., бульон – 150 г.*

Приготовление: Репчатый лук нашинковать и спассировать на сливочном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассирование 5–8 минут. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и соединить с пассированным луком, вареными нарезанными мясными продуктами – говядиной, языком, бараньей колбасой или копченой бараниной. Все это залить готовым процеженным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, мучные заварные клецки и варить 5-10 минут. Подавать солянку со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Солянки с грибами

Солянка грибная сборная

Ингредиенты: *Грибы: сушеные – 25 г, свежие – 75 г, маринованные – 50 г, соленые – 50 г, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 150 г, маслины – 100 г, каперсы – 50 г, оливки – 50 г, томат-пюре – 40 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 150 г, лимон – 1/2 шт., лавровый лист, перец черный горошком, зелень, соль.*

Приготовление: Сушеные грибы отварить, отцедить и нарезать соломкой. Предварительно отваренные в течение 4–5 минут и нарезанные соломкой свежие грибы положить в кипящий отвар из сушеных грибов и варить 12–15 минут. Подготовить как обычно репчатый лук с томатом-пюре и соленые огурцы. Маринованные опята, соленые рыжики или грузди ошпарить и нарезать соломкой. Подготовленные продукты положить в кипящий бульон и варить 10–15 минут, затем добавить отваренные сушеные грибы, черный перец, лавровый лист, посолить и дать закипеть. Ввести маслины, каперсы, сметану и варить еще 5 минут. В тарелку положить ломтик очищенного лимона и зелень.

Солянка жидкая старинная (с грибами и рыбными фрикаделями)

Ингредиенты: *Бульон рыбный – 2л, капуста свежая – 300 г, грибы соленые или маринованные – 200 г, огурцы соленые – 150 г, томат-пюре – 125 г, маслины – 50 г, сало – 100 г, сельдь копченая – 100 г, лук репчатый – 200 г, масло сливочное – 100 г, зелень, соль; для фрикаделек: филе рыбное – 200 г, мясо криля (креветок) – 50 г, молоко – 75 г, лук репчатый – 25 г, масло сливочное – 25 г, хлеб пшеничный – 50 г, мука – 50 г, яйцо – 1 шт., перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Белокочанную капусту нашинковать и тушить с очищенными от кожицы и семян, нарезанными ромбиками солеными огурцами, обжаренным мелко нарезанным репчатым луком и томатом-пюре. В рыбный бульон положить нарезанное кусочками сало и филе копченой сельди, слегка обжаренные соленые или маринованные грибы, маслины, тушеные овощи и варить 5– 10 минут. Отдельно приготовить фрикадельки: нарезанное кусочками рыбное филе без кожи и

костей вместе с мясом криля (или же креветками, крабовыми палочками) пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, замоченный в молоке пшеничный хлеб, яйцо, черный молотый перец, соль, сформовать шарики величиной с грецкий орех, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле. При подаче в солянку положить фрикадельки и мелко нарезанную зелень.

Солянка овощная с грибами

Ингредиенты: *Грибы белые сушеные – 50 г, морковь – 125 г, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 250 г, горошек зеленый – 125 г, картофель – 300 г, томат-паста – 75 г, маслины – 100 г, масло сливочное – 50 г, лимон – 1/2 шт., сметана – 100 г, зелень, соль.*

Приготовление: Промытые сушеные грибы замочить в холодной воде на 3–4 часа, затем отварить до готовности, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле с добавлением томат-пасты. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками, отварить в небольшом количестве воды. В кипящий грибной бульон положить подготовленные грибы, нарезанный кубиками картофель и варить почти до готовности картофеля, добавить соленые огурцы, обжаренный лук, морковь, зеленый горошек, посолить. Варить в течение 5-10 минут. При подаче положить в тарелку с солянкой маслины, ломтик лимона, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Солянки с морепродуктами

Московская солянка

Ингредиенты: *Семга свежая 200 г, судак свежий 200 г, осетрина свежая (или соленая) 200 г, оливки 500 г, томат-пюре 2 столовые ложки, грибы маринованные белые 3–4, огурец соленый 2–3, луковица 1, масло сливочное 2 столовые ложки, мука 1 столовая ложка, лимон 1/2, маслины 15–16, рассол огуречный 1 стакан, каперсы 1 столовая ложка, перец черный горошком, лавровый лист, соль по вкусу, укроп или петрушка пучок, лимон 4 кружка, бульон рыбный 2 л.*

Приготовление: Мелко нарубленный лук положить в кастрюлю и обжарить на масле. Всыпать в эту же кастрюлю муку, влить бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешать и довести до кипения. Затем добавить нашинкованные грибы, каперсы, оливки (без косточек). Лавровый лист и перец и снова довести до кипения. Положить в кастрюлю ошпаренные куски подготовленной рыбы, припущенные с томатом-пюре и сливочным маслом огурцы и варить до готовности рыбы на слабом огне. Солянка должна иметь светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей. В тарелки раскладывают по куску каждого вида рыбы, заливают их супом, добавляют кружок лимона и рубленую зелень укропа или петрушки, маслины.

Советы: К солянке хорошо подать, расстегаи с рыбой. Семгу, судака, осетрину можно заменить любой свежей рыбой.

Солянка домашняя со ставридой

Ингредиенты: *Рыба – 700 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 200 г, морковь – 125 г, корень петрушки – 50 г, каперсы – 100 г, томат-пюре -125 г, масло сливочное – 100 г, картофель – 500 г, лук зеленый – 50 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками и отварить с добавлением репчатого лука, моркови, корня петрушки, лаврового листа, черного перца горошком и соли. В кипящий бульон, полученный от варки рыбы, положить обжаренные с томатом репчатый лук и морковь, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 10 минут, затем ввести

соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные соломкой кусочки отварной рыбы, каперсы, соль и варить до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Солянка донская

Ингредиенты: *Осетрина – 100 г, головизна – 250 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 75 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 100 г, оливки – 50 г, помидоры – 200 г, томат-пюре – 125 г, масло сливочное – 50 г, лимон – 1/2 шт., лавровый лист, перец черный молотый, зелень, соль.*

Приготовление: Морковь, петрушку нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать, все вместе спассировать, положить в кипящий рыбный бульон, снова довести до кипения и добавить остальные продукты (гарнир, осетрину). Помидоры нарезать кружочками и добавить в солянку за 5-10 минут до окончания варки. Варить и подавать солянку, как обычно.

Солянка жидкая со свежей и соленой сельдью

Ингредиенты: *Сельдь свежая – 400 г, сардины – 75 г, филе соленой сельди – 100 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 100 г, томат-пюре – 25 г, каперсы – 25 г, оливки – 25 г, маслины – 25 г, масло сливочное – 50 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Свежую сельдь, сардины без костей нарезать ровными ломтиками весом 25–35 г. Филе вымоченной соленой сельди с кожей нарезать тонкими ломтиками весом 5– 10 г. В кипящий бульон или воду положить пассированный репчатый лук, оливки, каперсы, сваренные в небольшом количестве воды соленые огурцы с отваром и варить 8-10 минут; добавить свежую и соленую сельдь, сардины, лавровый лист, перец горошком и варить солянку на слабом огне до готовности свежей рыбы. Солить по вкусу. В тарелку с солянкой положить маслины, ломтик лимона и нарезанную зелень.

Солянка матросская с перловой крупой и кальмарами

Ингредиенты: *Филе рыбное – 500 г, кальмары – 250 г, лук*

репчатый – 200 г, корень петрушки – 75 г, перец сладкий стручковый – 75 г, масло сливочное – 100 г, томат-пюре – 100 г, огурцы соленые – 200 г, каперсы – 100 г, крупа перловая – 75 г, маслины – 70 г, перец горошком, соль, зелень.

Приготовление: Репчатый лук, петрушку, сладкий стручковый перец мелко нарезать, спассировать с жиром и томатом-пюре на слабом огне до мягкости. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, добавить бульон и отварить до готовности. Кальмары очистить, сварить, охладить, нарезать соломкой. Филе рыбы (хека, трески, мерлузы, окуня и др.) нарезать на кусочки по 35–40 г. Перловую крупу залить кипятком, распарить на слабом огне в течение 1,5–2 часов, затем отцедить, положить в кипящую воду или рыбный бульон и варить 15–20 минут. Добавить пассированные овощи, каперсы и варить до готовности крупы, после чего ввести подготовленные огурцы, рыбу, лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности рыбы. При подаче в тарелку с солянкой положить нарезанные кальмары, кружочек лимона, зелень.

Солянка рыбацкая

Ингредиенты: *Для бульона: рыба – 750 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 100 г, корень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль; для заправки: лук репчатый – 250 г, масло сливочное – 50 г, томат-пюре – 50 г, огурцы соленые – 200 г, грибы свежие, соленые или маринованные – 200 г, лимон – 1/2 шт., каперсы, маслины – по 25 г, зелень петрушки или укропа.*

Приготовление: Рекомендуется готовить это блюдо из морских рыб: морского карася, морского окуня, ставриды, скумбрии и др. Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи и костей. Из мелкой рыбы, костей и голов сварить бульон с добавлением корня петрушки, моркови, репчатого лука, черного перца горошком, лаврового листа и соли; бульон процедить, остудить. Репчатый лук нарезать кольцами. Соленые огурцы очистить, удалить семена, нарезать дольками. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук обжарить на масле, добавить томат-пюре, соленые огурцы и нарезанные соломкой свежие, соленые или маринованные грибы. Влить бульон и варить в течение 15–20 минут. При подаче добавить в солянку мякоть отварной рыбы, ломтики лимона без цедры, каперсы, маслины или маринованные сливы, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Солянка рыбная

Ингредиенты: *Стерлядь – 700 г, судак свежий – 600 г, белуга или осетрина – 600 г, головизна – 350 г, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 200 г, каперсы – 50 г, маслины – 125 г, оливки – 40 г, томат-пюре – 125 г, масло сливочное -100 г, лимон – 1/2 шт., лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: Сырую рыбу осетровых пород нарезать по 3–4 куска на порцию, а филе судака на 1–2 куска. Осетровую рыбу погрузить в кипяток на одну минуту. Головизну (хрящи) сварить до готовности. Остальные продукты подготовить так же, как для солянки сборной мясной. В кипящий рыбный бульон положить гарнир, рыбу, лавровый лист, перец и варить 10–15 минут. В конце варки добавить нарезанные вареные хрящи.

В тарелку с солянкой положить маслины, лимон, зелень или подать их отдельно.

Если приготовляется большое количество порций, то подготовленные продукты – рыбу, гарнир, специи – нужно разложить в сотейники (на определенное количество порций) и хранить в холодильнике. Бульон сохранять горячим. По мере необходимости продукты в сотейниках заливать горячим рыбным бульоном и варить солянку 10–15 минут. Этот способ также применяется при подаче солянки по заказу (порционно). В этом случае подготовленные продукты следует разложить в миски и варить 10–15 минут.

Солянка рыбная с трепангами

Ингредиенты: *Филе морского окуня – 500 г, трепанги сушеные – 75 г, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 200 г, каперсы – 75 г, маслины – 50 г, томат-паста – 75 г, масло топленое – 75 г, сметана – 100 г, лимон – 1/2 шт., зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Филе морского окуня промыть, нарезать ломтиками и отварить в небольшом количестве воды с добавлением лаврового листа и черного перца горошком. Сушеные трепанги промыть в теплой воде, залить холодной водой на 24–30 часов для набухания (воду менять несколько раз). Подготовленные трепанги очистить от остатков внутренностей и варить в течение 2–3 часов, затем нарезать ломтиками. В кипящий бульон, полученный от варки рыбы, положить обжаренный с жиром и томатом – пастой репчатый лук, соленые огурцы, очищенные и нарезанные соломкой каперсы, трепанги,

соль и варить в течение 5-10 минут. В конце варки заправить солянку сметаной и довести до кипения. При подаче в тарелку положить кусочки отварной рыбы, маслины, ломтик лимона и мелко нарезанную зелень петрушки.

Солянка рыбная сборная

Ингредиенты: *Бульон рыбный – 1,5 л, рассол огуречный – 250 г, лимон – 1/2 шт., филе рыбное – 500 г, раки – 250 г, горбуша отварная соленая, кета – 250 г, осетрина свежая – 250 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 150 г, помидоры – 200 г, каперсы – 25 г, маслины – 25 г, грибы соленые – 150 г, морковь – 100 г, масло растительное – 50 г, корень петрушки – 50 г, зелень петрушки, укропа – 25 г, лавровый лист, черный перец горошком.*

Приготовление: Рыбный бульон соединить с прокипяченным огуречным рассолом, положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и вскипятить на медленном огне.

Мелко нарезанный лук и помидоры спассировать на масле. Соленые грибы ошпарить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками, свежую и соленую рыбу, мякоть раков – кусочками, соединить с остальными продуктами и пряностями в керамическом горшке или эмалированной посуде и поставить на 15 минут в духовой шкаф или на медленный огонь. Перед подачей на стол выжать в солянку лимонный сок или добавить ломтик лимона без зерен.

Солянка с кальмарами

Ингредиенты: *Кальмары – 750 г, лук репчатый – 100 г, огурцы соленые – 100 г, томат-паста – 75 г, масло растительное – 150 г, чеснок – 25 г, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа, соль.*

Приготовление: Почищенные и помытые кальмары отбить, нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле. Слегка обжарить измельченный репчатый лук и вместе с кальмарами сложить в кастрюлю, добавить томат-пасту, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, мелко рубленый чеснок, соль, черный молотый перец, воду. Варить под крышкой 30–40 минут. Перед подачей на стол посыпать солянку мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Солянка с консервированным тунцом

Ингредиенты: *Консервированный тунец – 450 г, огурцы соленые – 125 г, томат-паста – 50 г, лук репчатый – 300 г, горошек зеленый – 50 г, корень петрушки – 50 г, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Отварить в воде репчатый лук, корень петрушки. В кипящий отвар положить соленые огурцы, нарезанные кубиками, довести до кипения, добавить измельченный репчатый лук, обжаренный с томат-пастой, соль, черный молотый перец, зеленый горошек, рыбные консервы и варить 5-10 минут. При подаче посыпать солянку мелко нарезанным укропом.

Солянка с креветками

Ингредиенты: *Креветки – 500 г, лук репчатый – 300 г, огурцы соленые – 250 г, каперсы – 50 г, маслины – 50 г, томат-паста – 75 г, масло топленое – 100 г, сметана – 150 г, лимон – 1/2 шт., лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Репчатый лук нарезать полукольцами, слегка обжарить на масле, добавить томат-пасту и довести до готовности. Креветки отварить, отделить от панциря, нарезать на кусочки. В кипящий бульон, полученный после варки креветок, положить жареный лук, очищенные и нарезанные небольшими кусочками огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, черный перец горошком и варить в течение 5-10 минут. В конце заправить солянку сметаной и довести до кипения. При подаче в тарелку с солянкой положить кусочки вареных креветок, маслины, ломтик лимона, мелко нарезанную зелень петрушки.

Солянка с морским гребешком

Ингредиенты: *Морской гребешок – 500 г, лук репчатый – 500 г, огурцы соленые – 300 г, морковь – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 50 г, томат-паста – 100 г, масло топленое – 100 г, сметана – 100 г, лимон – 1/2 шт., корень петрушки – 20 г, лавровый лист, перец черный горошком, перец черный молотый, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить с жиром, добавить томат-пасту и довести до готовности. Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить морковь, корень петрушки, черный перец горошком и варить в течение 10 минут. Вареное мясо морского гребешка

нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон, полученный после варки морского гребешка, положить жареный лук, очищенные и нарезанные небольшими кусочками соленые огурцы, каперсы, черный молотый перец, лавровый лист и варить в течение 5-10 минут. В конце варки заправить солянку сметаной и довести до кипения. При подаче в тарелку с солянкой положить ломтики вареного морского гребешка, маслины, кусочек лимона, мелко нарезанную зелень петрушки.

Солянка с сельдью, помидорами и сладким стручковым перцем

Ингредиенты: *Сельдь свежая – 400 г, сардины – 75 г, филе соленой или копченой сельди – 100 г, лук репчатый – 150 г, огурцы соленые – 100 г, перец стручковый – 75 г, помидоры – 100 г, томат-пюре – 25 г, каперсы – 25 г, маслины – 25 г, масло сливочное – 50 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Репчатый лук, стручковый перец нарезать соломкой и пассировать по отдельности до готовности. В лук при пассировании добавить томат-пюре, лавровый лист и перец горошком. В горячую воду или рыбный бульон положить стручковый перец, лук, подготовленные соленые огурцы, каперсы и варить 10–15 минут. Затем добавить нарезанные на порции филе свежей сельди, сардины, мякоть салаки, нарезанную тонкими ломтиками вымоченную соленую сельдь или копченую, свежие помидоры, нарезанные дольками, и все варить до готовности свежей сельди. В тарелки с солянкой положить маслины, кружочки лимона и зелень.

Солянки с курицей и дичью

Солянка из домашней птицы и дичи

Ингредиенты: *Гусь – 500 г, рябчик или куропатка серая – 2 шт., или фазан – 1 шт., лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 150 г, каперсы – 50 г, маслины – 125 г, оливки – 50 г, томат-пюре – 75 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 150 г, лимон – 1/2 шт., лавровый лист, перец горошком, зелень.*

Приготовление: Это блюдо следует готовить так же, как солянку сборную, но вместо мясных продуктов использовать вареную или жареную домашнюю птицу и дичь.

Рыбные супы

Рыбный бульон – это основа ухи. Уха – это особое блюдо, и говорят, что приготовить ее – настоящее искусство. Тройная уха, рыбацкая уха, уха с крупой – многие секреты, увы, утеряны.

Настоящая уха готовится из нескольких видов рыб, в основном, пресноводных – ершей, окуней, пескарей, судака, налима, сига, стерляди и др. Каждая рыба придает бульону какие-то особые свойства. Ерш, окунь и сазан придают ухе клейкость (наваристость) и вкус, а пескарь, налим, сиг и стерлядь – нежность и особую сладость. Чтобы уха получилась наваристой, рыбную мелочь закладывают в самом начале варки и варят ее 1,5–2 часа до полного разваривания, т. е. до тех пор, пока она не превратится в кашу, а затем процеживают и охлаждают. В охлажденный бульон закладывают куски крупной рыбы, варят ее на слабом огне до готовности, а затем подают с бульоном, раскладывая в каждую суповую миску по куску рыбы. Так варится знаменитая тройная уха.

Рыба должна быть свежей. Некоторые варят ее из живой рыбы.

Специи, которые хорошо сочетаются с рыбным бульоном – это лимон, петрушка, лук. Бульон, который почему-то получился мутным, можно осветлить икрой или яйцами. Икру для оттяжки размешивают в небольшом количестве холодной воды, вливают в бульон, и выдерживают под крышкой 5 – 10 минут, пока бульон не станет прозрачным. Затем осветленный бульон процеживают.

Рыбный бульон

Ингредиенты: *Рыбные пищевые отходы (обработанные) – 700 г, лук репчатый – 20 г, петрушка – 20 г.*

Приготовление: Наилучший по вкусу бульон – из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воблы, плотвы использовать не рекомендуется, так как бульон из них может горчить. Обработанные пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники и кожу – тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем у голов предварительно следует удалить жабры. Положить в котел, налить холодную воду из расчета 4–5 л на 1 кг, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть котел крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять и продолжать варку при слабом кипении в течение 50–60 минут. Во время варки

периодически удалять пену и жир. Готовый бульон снять с огня и через 20–30 минут процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть через час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3–4 часа). Хрящи используют для рыбных заправочных супов.

Рыбные супы с овощами

Рыбный бульон с овощами

Ингредиенты: *На 1,5 л бульона: цветная капуста – 300 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Приготовление: Сварить бульон из рыбных отходов и голов по обычной рецептуре. Если бульон окажется мутноватым, его стоит осветлить, для чего в бульон вводят 2–3 взбитых яичных белка, доводят до кипения, настаивают 10–15 минут, а затем осторожно процеживают. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде и разбирают на соцветия. Морковь и корень петрушки нарезают брусочками и пассируют на сливочном масле до готовности. При подаче на стол в суповую тарелку кладут подготовленные овощи и заливают их горячим бульоном.

Суп рыбный с овощами

Ингредиенты: *Рыба – 250 г, картофель – 100 г, морковь – 75 г, лук – 50 г, петрушка (корень) – 50 г, цветная капуста – 100 г, зеленый консервированный горошек – 100 г, масло сливочное – 100 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Морковь, лук, корень петрушки и помидоры нарезают дольками и пассируют на масле. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде. В кипящий бульон кладут картофель, через 5-10 минут – пассированные овощи, проваривают суп еще 10–15 минут, затем кладут кусочки рыбы, цветную капусту, зеленый горошек, помидоры и варят суп до готовности рыбы. При подаче суп посыпают мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с овощами и фасолью

Ингредиенты: *Рыба – 250 г, картофель – 150 г, морковь – 100 г, петрушка (корень) – 50 г, лук – 75 г, фасоль – 150 г, помидоры – 100 г, масло сливочное – 75 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Овощи, нарезанные соломкой, пассируют. Фасоль перебирают, замачивают в трехкратном количестве воды,

варят до готовности и охлаждают. В кипящий бульон закладывают нарезанный кубиками картофель, кусочки рыбы и пассированные овощи. Через 10–15 минут в суп кладут белые коренья, дольки помидора, фасоль и доваривают его до готовности. При подаче на стол в суп можно положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп рыбный с овощами и щавелем

Ингредиенты: *Рыба – 250 г, картофель – 100 г, лук – 75 г, морковь – 75 г, петрушка (корень) – 50 г, помидоры – 100 г, щавель – 150 г, масло сливочное – 100 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Картофель, морковь, лук и коренья нарезают кубиками. Овощи пассируют на масле. Щавель перебирают, промывают и нарезают на 2–3 части. В кипящий бульон кладут картофель и кусочки рыбы, проваривают 5-10 минут, добавляют пассированные овощи, а за 5–7 минут до окончания варки – щавель и дольки помидоров.

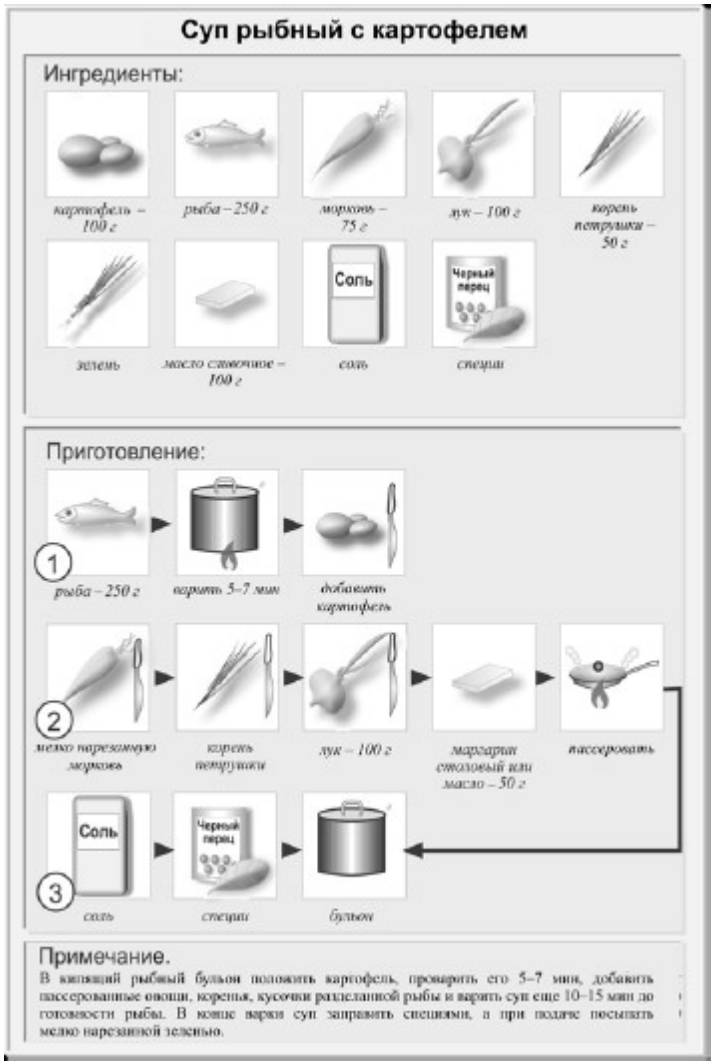
При подаче в суп добавляют сметану и посыпают его мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с картофелем

Ингредиенты: *Рыба – 250 г, картофель – 100 г, лук – 75 г, морковь – 75 г, петрушка (корень) – 50 г, масло сливочное – 100 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Картофель нарезают кубиками или дольками. Овощи и коренья нарезают соломкой и пассируют на сливочном масле. В кипящий рыбный бульон кладут картофель, проваривают его 5–7 минут, добавляют пассированные овощи, коренья, кусочки разделанной рыбы и варят суп еще 10–15 минут до готовности рыбы. В конце варки суп заправляют специями, а при подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

Логическая схема



Рыбный бульон с кальмарами и морским гребешком

Ингредиенты: *Рыба морская – 0,3 кг, кальмар – 0,2 кг, мясо морского гребешка – 0,2 кг, морковь – 1 шт., сливочное масло – 1/2 ст. ложки.*

Приготовление: Указанная рецептура рассчитана на 1,5 л рыбного бульона. Из рыбы готовят рыбный бульон, филе кальмара и мясо морского гребешка припускают, нарезают ломтиками и слегка обжаривают вместе с нарезанной кубиками отварной морковью на сливочном масле. В суповую тарелку кладут кусочки филе рыбы, кальмаров и мяса морского гребешка с морковью, наливают осветленный бульон и посыпают мелко

нарезанной зеленью.

Суп фасолевый с мидиями

Ингредиенты: *Мидии – 400 г, морковь – 100 г, лук – 75 г, фасоль – 150 г, петрушка (корень) – 75 г, картофель – 150 г, масло сливочное – 50 г, зелень, соль, специи по вкусу.*

Приготовление: Мидии припускают, нарезают ломтиками и обжаривают вместе с нарезанными ломтиками овощами. Фасоль замачивают в трехкратном количестве воды, а затем отваривают до готовности. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, варят 10–15 минут, добавляют фасоль с отваром, обжаренные с мидиями овощи и варят суп до готовности. Суп заправляют солью и специями, а для остроты вкуса добавляют толченый чеснок.

Суп из цветной капусты с кальмарами или креветками

Ингредиенты: *Филе кальмаров (креветок) – 250 г, морковь – 100 г, лук – 75 г, петрушка (корень) – 75 г, капуста цветная – 250 г, масло сливочное – 150 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Филе кальмаров отваривают, нарезают соломкой. Креветки отваривают, очищают от панцирей, разбирают на волокна. В кипящий бульон кладут пассированные овощи, через 10–15 минут – промытые соцветия цветной капусты, затем проваривают суп до готовности, кладут креветки или кальмары, доводят суп до вкуса и дают настояться 15–20 минут. При подаче на стол суп посыпают зеленью.

Рыбные супы с крупой

Рыбный бульон с рисом, морковью и зеленым горошком

Ингредиенты: *На 1,5 л бульона: рис – 1/3 стакана, морковь – 1 шт., консервированный зеленый горошек – 1/3 стакана, сливочное масло – 1/2 ст. ложки.*

Приготовление: Рис промывают и варят рассыпчатым. Морковь нарезают кубиками и пассируют на сливочном масле. В суповую тарелку кладут рис, перемешанный с морковью и зеленым горошком, и наливают бульон.

Суп из осетрины по-волжски

Ингредиенты: *Головизна осетровая – 1,5 кг, осетрина – 1 кг, лук репчатый – 150 г, помидоры – 300 г, перец горошком – 10 г, лавровый лист – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по – 10 г, рис – 50 г, яйца (желток) – 2 шт., сметана – 100 г, соль по вкусу.*

Приготовление: Осетровую голову разрубить на части, сложить в кастрюлю вместе с луком, перцем и лавровым листом, залить водой и варить на слабом огне до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Бульон процедить через дуршлаг, хрящи и куски рыбы от головизны собрать, залить бульоном и остудить. Бульон поставить на огонь, добавить рис и помидоры, очищенные от кожицы и порезанные на дольки, через 10 минут опустить туда же порезанную на порционные куски осетрину. Варить на небольшом огне до готовности, опустить отложенные от головизны сваренные хрящи и рыбу, заправить сметаной, растертой с желтками, посыпать рубленой зеленью.

Суп рыбный с крупой и лимоном

Ингредиенты: *Рыба – 400 г, рис – 150 г, лимон – 80 г, сметана – 100 г, лук – 75 г, масло сливочное – 75 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: В кипящий бульон кладут лук, сметану и доводят до кипения. Лук мелко нарезают и пассируют на сливочном масле. Отдельно отваривают рис, затем промывают его и кладут в бульон с луком и сметаной. В суповую тарелку кладут кусочки отварной рыбы, ломтики очищенного от кожицы

лимона, наливают суп и посыпают его мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с рисом и помидорами

Ингредиенты: *Филе рыбы – 500 г, рис – 150 г, лук – 75 г, помидоры – 70 г, чеснок – 2 дольки, петрушка (корень) – 50 г, масло сливочное – 150 г, соль, зелень, специи по вкусу.*

Приготовление: Петрушку и лук репчатый нарезают соломкой и пассируют на масле. В кипящий бульон всыпают промытый рис, кладут пассированные овощи, кусочки рыбы, а через 15–20 минут после начала варки – нарезанные дольками помидоры и доваривают суп до готовности. Готовый суп заправляют солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол суп посыпают мелко нарезанной зеленью.

Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком

Ингредиенты: *Филе кальмаров – 500 г, рис – 150 г, лук – 75 г, петрушка (корень) – 100 г, зеленый консервированный горошек – 150 г, масло сливочное – 100 г, соль, специи, зелень по вкусу.*

Приготовление: Овощи нарезают соломкой и пассируют на масле. Кальмаров обрабатывают и нарезают соломкой. В кипящий бульон добавляют пассированные овощи, через 10–15 минут – предварительно сваренный и промытый рис, кальмары, зеленый горошек и варят суп до готовности. При подаче на стол суп посыпают мелко нарезанной зеленью.

Суп овсяной с мидиями

Ингредиенты: *Мидии – 400 г, овсяные хлопья – 100 г, морковь – 100 г, петрушка (корень) – 75 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 100 г, зелень, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Овощи нарезают соломкой, обжаривают на масле, добавляют нарезанные кусочками отварные мидии и обжаривают их с овощами 5-10 минут. В кипящий бульон от мидий всыпают перебранную крупу, проваривают ее 5-10 минут, затем добавляют обжаренные с мидиями овощи и варят суп до готовности. Готовый суп заправляют специями, а при подаче добавляют сметану и посыпают зеленью.

Рыбные супы с клецками, пельменями

Рыбный бульон с пельменями

Ингредиенты: *Для пельменей: мука – 1,5 стакана, яйцо – 1/2 шт., вода – 1/4 стакана, лук репчатый – 1 шт., рыба – 0,5 кг, сливочное масло – 1–2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: Указанная рецептура рассчитана на 1,5 л рыбного бульона. Приготовление теста для пельменей. Муку всыпают в миску горкой, делают в ней углубление, добавляют яйца, перемешанные с водой и солью, и замешивают крутое тесто.

Тесто выдерживают 20–25 минут для набухания белков клейковины, а затем раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм. Приготовление фарша. Рыбу разделывают на филе, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком. В полученную массу добавляют масло, соль, перец, а если потребуется, то и воду и тщательно перемешивают.

На тесто раскладывают шарики фарша, отступая от краев на 4–5 см, накрывают свободным краем теста и вырезают круглой выемкой пельмени. Края пельменей защипывают. Варят пельмени в подсоленной воде до всплытия их на поверхность и хранят до подачи в бульоне (но не более 10–15 минут). В суповую тарелку кладут пельмени, наливают бульон и посыпают суп мелко нарезанной зеленью укропа.

Рыбный бульон с фрикадельками

Ингредиенты: *Для фрикаделек: филе трески, хека или сайды – 0,5 кг, хлеб пшеничный – 2 ломтика, молоко – 3/4 стакана, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., соль, черный молотый перец.*

Приготовление: Указанная рецептура рассчитана на 1,5 л рыбного бульона. Рыбу пропускают через мясорубку с луком, готовят фарш, формуют из него фрикадельки и варят их в бульоне в течение 10–15 минут. При подаче на стол фрикадельки кладут в суповую тарелку и наливают бульон.

Суп из креветок с клецками

Ингредиенты: *Креветки – 250 г, морковь – 100 г, лук – 75 г,*

петрушка (корень) – 75 г, масло сливочное – 100 г; для клецек: крупа манная – 100 г, молоко – 150 г, яйцо – 5 шт., масло сливочное – 100 г.

Приготовление: Креветки отваривают, очищают от панцирей и нарезают их кусочками. Овощи нарезают ломтиками и обжаривают на масле или маргарине. Для приготовления клецек варят густую вязкую манную кашу, охлаждают ее, перемешивают с яйцами и маслом, а затем из полученной массы формуют клецки, которые варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. В кипящий бульон кладут пассированные овощи, проваривают их 5-10 минут, добавляют мясо креветок, доводят до вкуса и настаивают 10–15 минут.

При подаче на стол в суповую тарелку кладут клецки, наливают суп с креветками и посыпают его мелко нарезанной зеленью.

Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Ингредиенты: *Филе рыбы – 250 г, картофель – 100 г, лук – 75 г, морковь – 100 г, петрушка (корень) – 75 г, масло сливочное – 75 г, хлеб пшеничный – 100 г, молоко – 250 г, яйцо – 5 шт., зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Приготовление: Суп готовят по технологии рыбного супа с картофелем. За 10 минут до окончания варки в суп кладут фрикадельки и варят его до готовности. При подаче на стол суп посыпают зеленью. Можно приготовить этот суп с нерыбными продуктами моря – кальмарами, креветками, мясом криля, морским гребешком, а также с рыбными пельменями.

Уха с пельменями из рыбы

Ингредиенты: *Бульон рыбный – 400 г, пельмени – 170 г, зелень – 3 г; для теста: мука – 40 г, яйцо – 1/6 шт., вода – 152 г; для фарша: мякоть рыбы – 75 г, лук репчатый – 10 г, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Муку просеять, высыпать на стол горкой, сделать в ней воронку, в которую налить воду с яйцом и солью, и быстро замесить крутое тесто. Через 30 минут раскатать его слоем толщиной 2–3 см. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль и перец. Из теста и фарша разделать пельмени, отварить их в подсоленном кипятке, вынуть шумовкой, положить в тарелку, залить ухой и посыпать

зеленью.

Уха с фрикадельками из икры

Ингредиенты: *Уха – 1000 г, икра – 50 г, лук репчатый – 10 г, масло сливочное – 5 г, сухари – 30 г, яйцо – 1/2 шт., сливки – 10 г, орех мускатный, соль.*

Приготовление: Икру свежей рыбы (щуки, окуня) освободить от пленок, вместе с растопленным сливочным маслом, репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль, молотый мускатный орех, яйца, сухари и хорошо перемешать. Из полученной массы разделать маленькие фрикадельки и отварить их в ухе.

Уха с фрикадельками из рыбы

Ингредиенты: *Для ухи: рыба мелкая – 600 г, лук репчатый – 50 г, корень петрушки – 25 г, корень сельдерея – 25 г, морковь – 25 г, соль; для фрикаделек: рыба – 400 г, хлеб пшеничный – 125 г, сливки – 150 г, яйцо – 3 шт., масло сливочное – 15 г, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Мякоть судака, сига, щуки, окуня, налима или другой рыбы пропустить 2–3 раза через мясорубку, добавить яйца, растопленное сливочное перец черный горошком, лавровый лист, масло, соль, молотый перец, сливки, толченые сухари или черствый, замоченный в воде и отжатый хлеб. Всю массу тщательно перемешать, разделать из нее шарики и отварить их в бульоне. При подаче в тарелку положить фрикадельки и залить ухой.

Уха бурлацкая

Ингредиенты: *Рыба мелкая – 600 г, пищевые отходы налима и судака – по – 300 г, картофель – 750 г, лук репчатый – 125 г, корень петрушки – 25 г, масло сливочное – 25 г, зелень, перец черный горошком, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Бульон, сваренный из мелкой рыбы и пищевых отходов налима и судака, процедить, положить в него целые клубни очищенного картофеля, очищенные головки репчатого лука, петрушку и варить 20–25 минут. За 10–15 минут до окончания варки добавить куски рыбы, перец, лавровый лист,

соль, сливочное масло. Подавать уху с кусками рыбы, картофелем, луком и зеленью.

Уха днепровская с кашей

Ингредиенты: *Рыба мелкая – 750 г, судак свежий или капитан, или окунь морской – 1000 г, лук репчатый – 125 г, корень петрушки и сельдерея – 50 г, картофель – 300 г, сало-шпик – 25 г, зелень петрушки – 25 г, соль; для каши: пшено или рис – 75 г, бульон рыбный – 200 г, масло растительное – 25 г, масло сливочное – 25 г, яйцо – 1 шт., соль.*

Приготовление: Мелкую потрошенную рыбу без жабр и глаз промыть, залить холодной водой и варить с добавлением обжаренного без жира репчатого лука, корня петрушки и сельдерея до разваривания рыбы. Готовый бульон процедить и часть его оставить для приготовления каши. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, проварить 10–15 минут, затем добавить подготовленные порционные куски филе судака без кожи и костей и варить до готовности рыбы. Уху заправить растертым с репчатым луком салом-шпиком, добавить лавровый лист, черный перец горошком, соль и довести до кипения. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, отдельно подать кашу. Для приготовления каши перебрать и промыть пшено или рис, прогреть в горячем растительном масле, соединить с бульоном и варить до вязкой консистенции. В полуготовую кашу добавить сливочное масло, взбитые яйца, соль, вымешать и варить на пару до готовности.

Уха донская

Ингредиенты: *Судак или другая рыба – 200 г, помидоры свежие – 100 г, масло – 10 г, зелень, соль, перец черный горошком, лавровый лист.*

Приготовление: Очищенную рыбу положить в посуду, залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, опустить в нее красные нарезанные дольками помидоры.

Через 5–7 минут помидоры вынуть, размять в отдельной посуде, удалить кожуру, а сок влить в уху; положить лавровый лист, соль. По окончании варки добавить в уху сливочное масло.

Уха желтая

Ингредиенты: *Рыба мелкая – 1000 г, лук репчатый – 50 г, корень петрушки – 25 г, корень сельдерея – 25 г, шафран – 0,01 г, перец горошком, соль.*

Приготовление: Варить так же, как рядовую уху, только без лаврового листа.

Рыбу вынуть, а в бульон добавить шафран, довести до кипения, процедить и вновь кипятить.

Уха из мойвы

Ингредиенты: *Рыба – 500 г, картофель – 400 г, лук репчатый – 50 г, корень петрушки – 25 г, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Мойву, хорошо промытую и очищенную, отварить с добавлением лаврового листа, черного перца горошком, репчатого лука, корня петрушки. Отвар процедить, положить нарезанный кубиками картофель, варить 15–20 минут, посолить.

При подаче уху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Уха с налимом

Ингредиенты: *Налим – 1 (500–600 г) желательно с молокой, мука – 2–4 столовые ложки, яйцо – 1 шт., лук – 2 шт., перец – 5–7 горошин, лавровый лист, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, перец молотый, каперсы – 1 столовая ложка, масло сливочное – 1 столовая ложка, маслины – 10 шт., лимон, вода – 2 л.*

Приготовление: Рыбу выпотрошить (отложив молоку и печень), вымочить и осторожно снять с нее кожу. С костей соскоблить, мякоть и положить ее в тарелку. Голову, кости, хвост и плавники налима положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения и варить 15–20 мин с целой луковицей, лавровым листом, перцем (горошком), мелко нарезанными корнями моркови и петрушки. Затем бульон хорошо процедить в другую кастрюлю. Мякоть налима пропустить через мясорубку. Смешать с мукой, сырым яйцом, посолить, поперчить. Должна получиться густая пластичная масса. Скатать из этой массы валик толщиной 3 см и опустить его на 5 мин в кипящий бульон. Вынуть шумовкой, дать, ему остыть и нарезать кружочками. В бульон опустить молоку, печень налима и сварить их. За 3 мин до готовности опустить в кастрюлю кружки из рыбной мякоти,

ложку каперсов и сливочное масло. В тарелку с ухой положить маслины, кружок лимона.

Уха из осетровых рыб

Ингредиенты: *Бульон рыбный – 2 л, рыба – 500 г, морковь – 25 г, лимон – 1/5 шт., масло сливочное – 15 г, зелень петрушки и укропа, соль, перец горошком, лавровый лист.*

Приготовление: Осетрину разделать на звенья, ошпарить и нарезать. Чешуйчатую рыбу разделать на филе без реберных костей и нарезать. Уху варить так же, как из стерляди.

Уха из ставриды

Ингредиенты: *Рыба – 600 г, картофель – 800 г, морковь – 150 г, лук репчатый – 150 г, корень петрушки – 75 г, масло сливочное – 50 г, зелень петрушки или укропа, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Из голов и пищевых отходов с добавлением репчатого лука, корня петрушки, лаврового листа и черного перца горошком сварить бульон и процедить. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель и слегка обжаренные, мелко нарезанные корень петрушки, морковь, лук и варить 15 минут на слабом огне. Добавить куски рыбы без кожи и костей, соль, лавровый лист, перец горошком и продолжать варить 10–15 минут до готовности рыбы. При подаче на стол уху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Уха из стерлядей

Ингредиенты: *Бульон – 2 л, стерлядь – 400 г, масло сливочное – 10 г, морковь – 25 г, лимон – 1/5 шт., перец горошком, зелень.*

Приготовление: Стерлядь, жир которой имеет желтую окраску, очистить, выпотрошить и хорошо промыть. Соскоблить ножом с кожи слизь, а затем для полного ее удаления протереть рыбу салфеткой. В порционную миску или сотейник налить прозрачный рыбный бульон, довести его до кипения, заложить куски стерляди, добавить перец горошком (2–3 зерна) и варить 10–15 минут (в зависимости от величины кусков рыбы). Появляющуюся на поверхности пену удалять, оставляя блестки жира. Если на поверхности ухи недостаточно жира, последний

ввести дополнительно. Для этого морковь, измельченную на терке, спассировать на сливочном масле, процедить и влить несколько капель масла в бульон. После тепловой обработки от рыбы отделить хрящи.

Подавать уху в той же миске, в которой она варилась, или в подогретой тарелке, в которую положить кусок стерляди и налить рыбный бульон. Отдельно на розетке подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень.

Советы: К ухе можно также подать расстегаи или кулебяку с вязигой.

Уха из стерляди или осетрины с шампанским

Ингредиенты: *На 1 кг ершей стерлядь – 1,5 кг, лук репчатый – 2 шт., корни петрушки, сельдерея – по 3–4 шт., зелень – 1 пучок, икра от разделанной рыбы (ершей, окуней)– 1/2 стакана, лук (шинкованный) – 3–4 ст. ложки, лимон – 1/2 шт., шампанское – 1/2 бутылки.*

Приготовление: Варят уху из ершей с кореньями, процеживают и осветляют икрой.

Стерлядь или звенья осетрины нарезают кусками, вытирают насухо полотенцем, кладут в горячую прозрачную уху и варят рыбу на слабом огне до готовности (примерно 15 минут после закипания). Куски готовой стерляди или осетрины выкладывают в суповую тарелку (или миску), посыпают зеленью укропа и осторожно заливают процеженной ухой. Шампанское подают или отдельно, или по желанию для остроты вкуса его вливают в уху. К ухе подают также очищенные от кожицы и семян лимоны и мелко нарезанный зеленый лук.

Уха молочная

Ингредиенты: *Рыба – 1000 г, молоко – 1.5 л, вода – 1 л, масло сливочное – 50 г, соль.*

Приготовление: В кастрюлю влить воду, добавить соль, довести до кипения, положить куски очищенной рыбы, снова довести до кипения, влить молоко, варить до готовности и заправить маслом.

Советы: Особенно вкусна эта уха с окунями.

Уха раковая

Ингредиенты: *Бульон рыбный – 2 л, раки – 20 шт.; для фарша: рыба – 300 г, хлеб – 125 г, сливки – 150 г, яйцо – 3 шт., масло сливочное – 150 г.*

Приготовление: Раков отварить, вынуть шейки, мякоть клешней. Из скорлупы (кроме основного панциря) сделать раковое масло. Для этого скорлупу подсушить, истолочь, поджарить со сливочным маслом, затем масло слить в посуду с водой, немного размешать (чтобы скорлупа осела на дно) и дать остыть. Панцири раков обсушить, наполнить рыбным фаршем, залить ухой и варить.

Уха ростовская

Ингредиенты: *Бульон – 2 л, судак – 400 г, картофель – 750 г, петрушка – 100 г, лук – 125 г, помидоры – 450 г, масло сливочное – 50 г, лавровый лист, перец, зелень.*

Приготовление: В процеженный бульон из рыбных костей заложить картофель, лук, петрушку, нарезанные дольками, и варить в течение 20–25 минут. За 10–15 минут до окончания варки в кипящий бульон положить филе судака (1–2 куска), а через несколько минут – помидоры и специи (лавровый лист, перец). По окончании варки в уху добавить сливочное масло.

Уха рыбацкая

Ингредиенты: *Бульон – 2 л, судак свежий или налим – 150 г, картофель – 750 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 25 г, перец горошком, лавровый лист, зелень.*

Приготовление: Мелкую рыбу выпотрошить, хорошо промыть, соединить с пищевыми отходами, полученными после обработки налима, и приготовить прозрачный бульон так, как описано выше. После окончания варки бульон процедить. В бульон заложить картофель целыми клубнями, лук головками, куски подготовленной рыбы (судака и налима) и варить 25–30 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. За 10–15 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и соль. После окончания варки в бульон положить сливочное масло. Подавать уху с кусками рыбы, картофелем, луком и зеленью. Так же можно приготовить рыбацкую уху из сома и щуки.

Уха рыбацкая с крупой

Ингредиенты: *На 1 кг рыбной мелочи: вода – 1,5–2 л, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1–2 шт., пшено – 1/3 стакана, масло растительное – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., черный душистый перец – 5–6 горошин, зелень укропа – 1 пучок.*

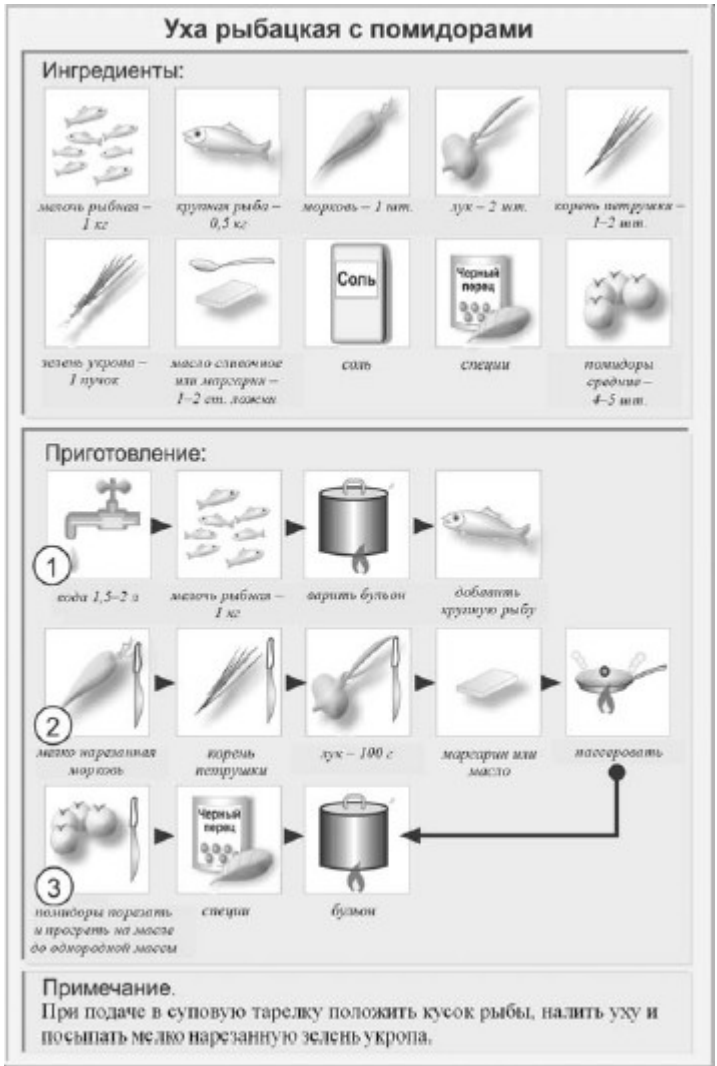
Приготовление: Рыбную мелочь потрошат, промывают, опускают в холодную воду, варят в течение 1–2 часов, а затем процеживают через сито. Овощи нарезают ломтиками и пассируют на растительном масле. В кипящий рыбный бульон засыпают перебранное и промытое пшено, проваривают его 10–15 минут, затем закладывают пассированные овощи и доваривают уху до готовности крупы и овощей. При подаче уху посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Уха рыбацкая с помидорами

Ингредиенты: *На 1 кг рыбной мелочи и 0,5 кг судака, карпа, щуки, окуня, трески и других рыб: воды – 1,5–2 л, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1–2 шт., помидоров(средних) – 4–5 шт., сливочное масло или маргарин – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 5–6 горошин, зелень укропа – 1 пучок.*

Приготовление: Из рыбной мелочи варят бульон так же, как указано в предыдущих рецептах. В бульоне варят нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлекают, а бульон процеживают. Овощи и коренья нарезают соломкой и пассируют на масле. Помидоры очищают от кожицы, мелко рубят, прогревают на масле до получения однородной массы и заправляют ею рыбный бульон. В полученный бульон закладывают пассированные овощи и коренья и варят их до готовности. В конце варки в уху кладут лавровый лист и перец. При подаче в суповую тарелку кладут кусок рыбы, наливают уху и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Логическая схема



Уха сборная

Ингредиенты: *Хек – 500 г, ставрида – 250 г, скумбрия – 250 г, масло сливочное – 75 г, морковь – 75 г, лук репчатый – 100 г, зелень петрушки, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: Из голов, костей, рыбных пищевых отходов сварить бульон. Лук и морковь натереть на крупной терке, обжарить на сливочном масле, положить в бульон, добавить порционные куски рыбы (филе с кожей и реберными костями) и варить до готовности, затем посолить, поперчить. При подаче в тарелку с ухой положить куски отварной рыбы и мелко рубленую

зелень петрушки.

Уха стерляжья с печенью налима

Ингредиенты: *Бульон – 2 л, стерлядь – 500 г, печень налима – 125 г, морковь – 25 г, масло сливочное – 15 г, лимон – 1/2 шт., соль, перец горошком, зелень.*

Приготовление: Эту уху готовить и подавать так же, как уху из стерляди с расстегаем, но перед подачей в тарелку положить кусок печени налима, предварительно припущенной в подсоленной воде с добавлением лимонного сока.

Уха стерляжья с расстегаем

Ингредиенты: *Бульон – 2 л, стерлядь – 500 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 25 г, лимон – 1/5 шт., соль, перец черный горошком, зелень.*

Приготовление: Стерлядь очистить, выпотрошить и промыть. Соскоблить ножом с кожи слизь, протереть рыбу салфеткой, ошпарить кипятком и через 20–30 секунд промыть холодной водой. В кастрюлю с ухой положить куски стерляди, перец горошком и варить 10–15 минут. Образующуюся пену удалять, оставляя блестки жира. Если жира на поверхности ухи мало, нужно измельченную на терке морковь спассировать на масле и влить несколько капель этого масла в уху. Из готовой стерляди удалить хрящи. В тарелку положить кусок стерляди, налить уху и отдельно подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Советы: Отдельно также подать кулебяку или расстегай с рыбой.

Необычные рыбные супы

Суп рыбный с сыром

Ингредиенты: *Рыба – 250 г, лук – 100 г, масло сливочное – 100 г, мука пшеничная – 75 г, чеснок – 2–3 дольки, сыр твердый – 150 г, соль и специи по вкусу, пучок зелени.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают небольшими кусочками, посыпают солью, обваливают в муке и слегка обжаривают. Репчатый лук нарезают соломкой, пассируют на масле с частью муки, добавленной за 3–5 минут до окончания пассирования. В кипящий рыбный бульон кладут подготовленный лук, рыбу и проваривают при слабом кипении 5-10 минут. При подаче на стол в суповую тарелку наливают суп, посыпают его сначала тертым сыром, а затем мелко нарезанной зеленью и толченым чесноком.

Суп с макаронными изделиями, гребешком и грибами

Ингредиенты: *Мясо морского гребешка – 500 г, макаронные изделия – 250 г, лук – 150 г, петрушка (корень) – 100 г, шампиньоны – 10 шт., масло сливочное – 100 г, соль, специи по вкусу, зелень.*

Приготовление: Мясо отварного морского гребешка нарезают соломкой. Молодые (с розовыми пластинками) шампиньоны перебирают, промывают, отваривают и нарезают соломкой. Отвар от мяса гребешков соединяют с отваром от шампиньонов. Грибы обжаривают с нашинкованным репчатым луком и кореньями. Макаронные изделия отваривают отдельно в подсоленной воде, откидывают на сито и промывают. В кипящий бульон кладут овощи с грибами, макаронные изделия и варят суп до готовности. При подаче на стол в суповую тарелку кладут мясо морского гребешка, наливают суп и посыпают его мелко нарезанной зеленью. По аналогичной рецептуре и технологии можно приготовить суп с кальмарами или варено-мороженым мясом криля.

Суп-лапша с мидиями

Ингредиенты: *Мидии – 500 г, лук – 100 г, петрушка (корень) –*

100 г, масло сливочное – 50 г, соль и специи по вкусу; для лапши домашней: мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт., вода – 2 ст. ложки, соль – 1/2 ч. ложки.

Приготовление: Мясо припущенных мидий нарезают кусочками и обжаривают

с луком и кореньями на сливочном масле. Подготовленную, как и в предыдущем рецепте, лапшу отваривают в подсоленной воде 2–3 минуты, откидывают на сито и промывают.

В кипящий бульон кладут обжаренные мидии с луком и кореньями, лапшу и варят суп до готовности. При подаче на стол суп можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Супы-пюре

Супы-пюре – густые, нежные, самых разнообразных вкусов – это изысканные и полезные блюда. Многие из них используются в лечении, так как пюре легко усваиваются и не травмирует желудочно-кишечный тракт. Общее правило супов-пюре – это протирание всех компонентов до однородной массы.

Для приготовления супов-пюре используются бульоны, мясо, рыба, птица, овощи и крупы. Все продукты отвариваются, протираются, и вводятся в бульон. Не протирается зелень, если она предназначена для украшения супа, для этой же цели используются яйца, иногда горошек, морковь и другие овощи, часто декоративно нарезанные.

Поскольку главная задача при приготовлении супов-пюре заключается в протирании отваренных ингридиентов, позволим себе дать несколько советов.

Зелень, капусту, щавель, салат, шпинат и прочие нежные овощи проще протирать через сито. Крупы лучше не варить, а предварительно измельчить – это значительно сэкономит ваше время. Мясо также отваривают и протирают или перемалывают в кухонном комбайне или мясорубке.

Суп-пюре станет вкуснее, если его заправить молоком и маслом или сливками. Белый соус необходим для того, чтобы пюре было однородным и густая его часть не оседала на дно в виде осадка. При изготовлении супов с протертыми крупяными продуктами сливочное масло не подвергают предварительной тепловой обработке, а муку для соуса поджаривают на сухой сковороде. Для придания густоты добавляют протертый хлеб, протертый картофель также делает суп более густым и однородным.

Цвет супа-пюре должен соответствовать цвету продуктов, ни в коем случае нельзя пережаривать, иначе и цвет, и вкус супа будет безнадежно испорчен.

Супы-пюре с овощами

Суп-пюре из чечевицы (желтой)

Ингредиенты: *Чечевица – 350 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, морковь – 50 г, петрушка – 25 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 400 г, яйца (желтки) – 1 шт., гвоздика.*

Приготовление: Суп-пюре из желтой чечевицы приготовить и подать так же, как суп-пюре из фасоли. Лук репчатый спассировать и сварить в супе. Суп-пюре из чечевицы можно готовить на бульоне, в котором варились копчености или ветчинные кости.

Суп-пюре из шпината

Ингредиенты: *Бульон мясной – 2 л, лук-порей – 100 г, морковь – 100 г, мука – 100 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 г или сливки – 350 г, яйца – 1 шт.*

Приготовление: Лук-порей слегка спассировать. Листья шпината сварить в небольшом количестве бульона или воды. Готовый шпинат протереть через сито. Муку спассировать сухим способом. Отдельно для гарнира отварить в бульоне морковь, нарезанную мелкими кубиками. Из бульона, отвара от шпината и пассированной муки приготовить белый соус, к которому присоединить протертый шпинат, пассированный лук и варить 10–15 минут.

По окончании варки суп процедить через сито, протереть лук, затем довести до кипения и заправить белым соусом и маслом так же, как суп-пюре из свежих огурцов. При подаче на стол в суп положить морковь.

Совет: Отдельно можно подать гренки.

Суп-пюре из свеклы

Ингредиенты: *Свекла – 1000 г, лук-порей – 100 г, мука – 50 г, масло сливочное – 75 г, сметана или сливки – 125 г, уксус – 25 г, гренки – 100 г.*

Приготовление: Сырую свеклу очистить, натереть на терке и тушить с добавлением бульона и масла до мягкости (чтобы цвет свеклы сохранился, можно добавить уксус). Лук-порей мелко

нашинковать и спассировать на масле. Положить в бульон тушеную свеклу, пассированный лук-порей, довести до кипения, заправить белым соусом и варить при слабом кипении. Через 15–20 минут массу протереть и вновь довести до кипения, прибавить бульон так, чтобы консистенция массы соответствовала супу-пюре, и заправить сметаной или сливками.

Советы: Отдельно можно подать гренки.

Суп-пюре на моркови и картофеле

Ингредиенты: *Бульон мясной или костный – 2 л, морковь – 700 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 г или сливки – 350 г, яйца (желток) – 1 шт., картофель – 300 г, хлеб пшеничный (мякиш) – 200 г, гренки мелкие для гарнира – 100 г.*

Приготовление: Подготовить морковь так же, как для супа-пюре из моркови. В слегка пассированную морковь добавить картофель, нарезанный тонкими пластинками, перемешать, залить бульоном и варить под крышкой на слабом огне до готовности.

Советы: Отдельно подать мелкие гренки.

Суп-пюре из савойской капусты

Ингредиенты: *Бульон мясной – 1 л, капуста савойская – 700 г, масло сливочное – 100 г, мука – 100 г, молоко – 750 г.*

Приготовление: Савойскую капусту нашинковать, ошпарить и припустить с маслом (8– 10 г) и бульоном в течение 15–20 минут, а затем соединить с приготовленным белым соусом и варить при слабом кипении до готовности. Массу протереть, развести бульоном до нормальной консистенции супа, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом, молоком или сливками по вкусу.

Советы: Подавать суп с мелкими гренками.

Суп-пюре из спаржи

Ингредиенты: *Спаржа – 300 г, масло сливочное – 70 г, мука – 100 г, молоко – 400 г, яйца (желтки) – 1 шт.*

Приготовление: Головки свежей или консервированной очищенной спаржи (15–20 г на порцию) отварить отдельно, остальную спаржу варить в белом соусе в течение 20–25 минут.

По окончании варки массу протереть через сито, добавить бульон, вновь довести до кипения и заправить смесью яичных желтков, молока и масла. В тарелку с супом положить головки спаржи.

Суп-крем из салата

Ингредиенты: *Молоко – 1000 г, бульон или отвар – 700 г, салат зеленый – 600 г, мука – 100 г, масло сливочное – 75 г, зелень – 10 г, хлеб пшеничный – 150 г, сливки – 250 г.*

Приготовление: Листья зеленого салата ошпарить в течение одной минуты, откинуть, облить холодной водой, дать стечь воде и слегка спассировать с маслом, затем соединить с молочным соусом и варить при слабом кипении 15–20 минут, после чего протереть, развести пюре бульоном или отваром до необходимой консистенции, довести до кипения и заправить суп сливками и маслом по вкусу. Для гарнира ошпарить листики зелени петрушки (2 г) и добавить их в суп. Отдельно подать гренки.

Суп-крем из кукурузы

Ингредиенты: *Молоко – 1 л, бульон – 600 г, кукуруза (зерна молодой зрелости) – 700 г, лук-порей – 100 г, ветки сельдерея – 50 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, хлеб пшеничный – 150 г или кукурузные хлопья – 75 г.*

Приготовление: Лук-порей нашинковать, слегка спассировать с маслом, затем добавить вымытые зерна кукурузы, сельдерей, немножко посолить, закрыть посуду крышкой и припускать 30–40 минут. Отдельно приготовить молочный соус. Протертую кукурузу соединить с процеженным соусом, развести бульоном или отваром до необходимой консистенции и довести до кипения. Заправить суп, как сказано выше. Подавать суп с кукурузными хлопьями или мелкими гренками.

Советы: Суп-крем из кукурузы можно приготовить как суп-пюре на белом соусе.

Суп-крем из разных овощей

Ингредиенты: *Молоко – 1 л, бульон или отвар – 700 г, морковь – 150 г, капуста белокочанная – 200 г, картофель – 200 г, репа или брюква – 150 г, горошек свежий – 50 г, лук репчатый и порей – по 50 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, сливки – 250 г*

или молоко – 250 г.

Приготовление: Морковь, репу или брюкву нарезать пластинками. Лук нашинковать и слегка спассировать с маслом, затем присоединить морковь, репу или брюкву, ошпаренную кипятком (с целью удаления горечи), капусту, также ошпаренную, свежий горошек и все вместе припустить с добавлением бульона до готовности. Отдельно приготовить молочный соус. Протертые овощи соединить с процеженным соусом, развести бульоном или отваром до консистенции супа-пюре, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом и сливками по вкусу. Отдельно в форме кубиков приготовить гарнир из тех же овощей (моркови, репы, горошка) по 15–20 г на порцию. К супу можно подать мелкие гренки. Свежий горошек можно заменить консервированным.

Суп-крем из лука и томата

Ингредиенты: *Лук репчатый – 250 г, томат-паста – 150 г, мука – 75 г, масло сливочное – 75 г, сливки – 250 г, рис – 50 г, молоко – 1 л, бульон или отвар – 700 г.*

Приготовление: Лук репчатый (испанский или другой сладкий) нашинковать и слегка спассировать с маслом, затем добавить томатную пасту или томат-пюре (хорошего вкуса), вместе прогреть, соединить с молочным соусом и варить при слабом кипении 15–20 минут. В остальном поступать, как описано выше. Отдельно, для гарнира, отварить рис.

Суп-пюре из белых кореньев и моркови

Ингредиенты: *Морковь – 600 г, ветчина – 500 г, лук репчатый – 1 шт., сельдерей – 20 г, лук-порей – 4 шт., масло растительное – 50 г, сахар – 25 г, хлеб пшеничный – 250 г*

Приготовление: Удалить из моркови жесткую сердцевину; остальную часть моркови, а также одну луковицу, немного сельдерея, четыре порея измельчить; все припустить на масле вместе с куском постной ветчины; залить овощи и ветчину мясным бульоном, добавить по вкусу сахар и все вместе тушить на небольшом огне в течение 2 часов, после чего извлечь ветчину и добавить немного мякиша белого хлеба; овощи вместе с отваром и хлебом протереть через сито; полученное пюре развести до необходимой консистенции мясным бульоном и тщательно снять весь жир.

Советы: Подавать с поджаренными на масле гренками из

белого хлеба.

Суп-пюре из брюквы

Ингредиенты: *Бульон мясной – 1 л, брюква – 700 г, мука – 50 г, масло сливочное – 75 г, молоко – 750 г или бульон мясной – 750 г, мука – 100 г.*

Приготовление: Брюкву, нарезанную тонкими пластинками, ошпарить (1–2 минуты), откинуть и припустить с маслом (5 г) и небольшим количеством бульона под крышкой до готовности. Отдельно приготовить белый соус. Брюкву протереть. В дальнейшем суп готовить, как сказано выше. При подаче на стол в суп положить ошпаренные листики петрушки и мелкие гренки.

Второй способ: Брюкву подготовить (слегка спассировать), как сказано выше, присоединить к ней картофель, нарезанный так же, залить бульоном и варить до готовности. Массу протереть на протирочной машине, затем добавить горячее молоко до нормальной консистенции супа, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом по вкусу. Подавать суп с мелкими гренками.

Суп-пюре из кабачков и тыквы

Ингредиенты: *Кабачки или тыква – 1000 г, лук-порей – 150 г, фасоль (стручки) – 225 г, мука – 60 г, масло сливочное – 75 г, молоко – 500 г, яйца (желтки) – 1 шт., гренки – 100 г.*

Приготовление: Лук-порей слегка спассировать, соединить с нарезанными кусочками кабачков или тыквы, залить бульоном или водой, добавить масло, немного соли и припустить. Готовые овощи протереть. Стручки фасоли нарезать брусочками и отварить для гарнира. В остальном приготовить этот суп так же, как суп-пюре из картофеля.

В тарелку с супом положить кусочки вареных стручков фасоли. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно также приготовить на молоке (суп-крем).

Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты: *Фасоль белая – 400 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 50 г, морковь – 50 г, петрушка – 25 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт., гвоздика.*

Приготовление: Фасоль промыть, залить охлажденным бульоном или водой (3 л на 1 кг фасоли), положить надрезанную вдоль морковь, петрушку, головку репчатого лука с воткнутой в нее гвоздиков (2–3 шт. на 10 порций) и варить. Сваренную фасоль протереть через сито вместе с отваром, удалив овощи. Лук-порей нашинковать и спассировать отдельно. Из муки и бульона приготовить белый соус, процедить его, соединить с фасолью и варить 10–15 минут. Заправить суп так же, как суп-пюре из стручков фасоли.

В тарелку с супом добавить пассированный лук-порей.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты: *Капуста цветная – 350 г, масло сливочное – 100 г, мука – 100 г, молоко – 25 г, яйца (желтки) – 1 шт.*

Приготовление: Кочаны цветной капусты разобрать на мелкие кочешки и сварить отдельно в бульоне. Овощи протереть. В тарелку с супом положить кочешки отварной капусты.

Суп-пюре из картофеля

Ингредиенты: *Картофель – 700 г, лук-порей – 100 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт., зелень.*

Приготовление: Лук-порей (белую часть) нашинковать и спассировать на жире. Пассированные коренья присоединить к нарезанному картофелю, залить бульоном и сварить в посуде, закрыв ее крышкой. Сваренные картофель и овощи протереть через сито вместе с отваром. Одновременно из подсушенной муки и бульона приготовить белый соус, присоединить к нему протертый картофель и варить 15–20 минут, удаляя появляющуюся на поверхности пену. После этого суп процедить через сито, вновь довести до кипения и, сняв с огня, поставить на водяную баню. Суп заправить смесью из яичных желтков и молока, добавить соль по вкусу, кусочки сливочного масла и размешать до образования однородной массы. В тарелку с супом положить ошпаренные листики петрушки (2–3 г). Так же готовят суп-пюре из земляной груши.

Суп-пюре из стручков фасоли

Ингредиенты: *Бульон мясной или костный – 1,5 л, стручки фасоли – 500 г, мука – 100 г, масло сливочное – 75 г, молоко – 500 г или сливки – 350 г, яйца (желток) – 1 шт.*

Для льезона: *молоко – 500 г или сливки – 350 г, яйца (желток) – 1 шт.*

Приготовление:

Первый способ: Лучшие стручки фасоли нарезать на кусочки в форме ромбиков или брусочков и отварить отдельно для гарнира (15–20 г на порцию). Остальную фасоль вымыть и пропустить через мясорубку. Одновременно приготовить белый соус, в который добавить фасоль, и варить 15–20 минут. После окончания варки суп пропустить через протирочную машину, довести до кипения, заправить льезоном, кусочками сливочного масла и размешать до образования однородной массы. При подаче в суп добавить вареную фасоль. Отдельно подать гренки.

Второй способ: Отобрать 15–20 г хороших стручков для гарнира. Все оставшиеся стручки вместе с картофелем нарезать тонкими пластинками, полить маслом (10 г), слегка посолить, залить бульоном (150 г) и варить под крышкой на слабом огне до готовности. Затем массу протереть и развести бульоном и горячим молоком до консистенции супа-пюре, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом и льезоном по вкусу. Подавать суп, как сказано выше.

Советы: Суп-пюре можно приготовить с молоком, заменив картофель молочным соусом.

Суп-пюре из томата-пюре

Ингредиенты: *Бульон мясной – 2 л, горошек свежий или консервированный – 250 г, мука пшеничная – 100 г, масло – 50 г, молоко – 500 г или сливки – 250 г, яйца (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Консервированный горошек (или лопаточки горошка) отварить и вместе с жидкостью протереть через сито, присоединить к приготовленному белому соусу и варить 15–20 минут. Заправлять суп таким же способом, как и суп-пюре из свежих огурцов. При подаче в суп добавить вареный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты: *Морковь – 600 г, рис – 50 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт.*

Приготовление: Морковь, нарезанную кусочками произвольной формы, припустить в закрытой посуде с небольшим количеством бульона и сливочного масла. Готовую морковь протереть. Приготовить белый соус. Для гарнира в подсоленной воде отварить рис. В остальном суп приготовить так же, как и суп– пюре из картофеля. При подаче в тарелку с супом положить отваренный рис.

Суп-пюре на белом соусе

Ингредиенты: *Бульон мясной или костный – 1 л, морковь – 700 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 г или сливки – 350 г, яйца (желток) – 1 шт.;* ***для гарнира:*** *рис – 50 г или мелкие гренки – 100 г.*

Приготовление: Подготовить морковь так же, как для супа-пюре из моркови, слегка спассировать с маслом и припустить с бульоном до готовности. Отдельно приготовить белый соус. Протертую морковь (пюре) соединить с процеженным соусом, довести до кипения и заправить маслом и льезоном по вкусу. Отдельно сварить для гарнира рис. Подавать суп-пюре с рисом или с подсушенными мелкими гренками.

Суп-пюре из свежих огурцов

Ингредиенты: *Огурцы – 700 г, масло сливочное – 75 г, мука – 100 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт.*

Приготовление: Огурцы свежие (тепличные или грунтовые) нарезать ломтиками, добавить масло и припускать в течение 10–15 минут, после чего соединить с белым соусом и варить 15–20 минут. Массу протереть, вновь довести до кипения, добавляя бульон, чтобы получить необходимую консистенцию. Заправить суп смесью из молока, яиц и масла. В тарелку с супом положить огурцы, нарезанные кубиками и припущенные с маслом. Этот суп можно приготовить на молоке.

Суп-пюре с крупой

Суп-пюре из лука и томата

Ингредиенты: *Лук репчатый – 200 г, томат-паста – 125 г, мука – 60 г, масло сливочное – 75 г, помидоры – 250 г или рис – 50 г, сливки – 250 г.*

Приготовление: Лук репчатый (сладкий) спассировать на масле, добавить томатную пасту или томат-пюре и все вместе пассировать в течение нескольких минут, затем соединить с белым соусом и варить 15–20 минут при слабом кипении. По окончании варки массу протереть через сито, вновь довести до кипения, добавляя бульон до необходимой консистенции. Суп заправить маслом и сливками. В тарелку с супом положить свежие помидоры без кожицы и семян, нарезанные маленькими кусочками и припущенные с маслом, или отварной рис.

Суп-пюре рисовый с морковью

Ингредиенты: *Бульон мясной или костный – 1 л, морковь – 700 г, рис (для супа и для гарнира) – 200 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 г или сливки – 250 г, яйца (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Нарезать морковь тонкими пластинками вручную или на машине, заправить солью и слегка спассировать с маслом в продолжение 5–6 минут, после чего залить горячим бульоном (250 г), добавить промытый рис (25 г) и варить при слабом кипении 40–45 минут. По готовности массу протереть, полученное пюре развести бульоном до консистенции супа– пюре, довести до кипения и заправить суп маслом и льезоном по вкусу. На гарнир отварить рис в бульоне и хранить его на мармите.

При подаче на стол, в тарелку с супом положить рис или к супу подать мелкие подсушенные гренки.

Суп-пюре из свежих помидоров

Ингредиенты: *Помидоры – 750 г, лук-порей – 50 г, мука – 100 г, рис – 50 г, масло сливочное – 100 г, сметана – 200 г.*

Приготовление: Слегка спассированные на масле лук-порей вместе с нарезанными помидорами припустить и протереть через сито. Отдельно отварить рис для гарнира. Из бульона и

пассированной муки (без жира) приготовить белый соус, дать ему прокипеть, добавить протертые помидоры и варить 15–20 минут, удаляя появляющуюся на поверхности пену. По окончании варки суп процедить через сито, заправить солью, добавить сметану, кусочки сливочного масла и размешать до образования однородной массы. При подаче в тарелку с супом положить отваренный рис.

Советы: Суп-пюре из помидоров можно также приготовить на молоке и подать к нему гренки.

Суп-пюре из моркови с гренками

Ингредиенты: *Морковь – 750 г, рис – 100 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 250 г, яйца (желтки) – 1 шт., сахар – 10 г, гренки – 100 г.*

Приготовление: Морковь нарезать ломтиками, заправить ее солью, сахаром и слегка спассировать на сливочном масле, залить бульоном или отваром, добавить промытый рис и варить при слабом кипении до готовности. Массу протереть, вновь довести до необходимой консистенции и заправить маслом и смесью из яичных желтков и молока.

К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

Советы: Этот суп можно приготовить также на молоке (суп-крем) и в качестве гарнира положить в него сначала пассированную, а затем проваренную морковь, нарезанную кубиками.

Суп-пюре из перловой крупы

Ингредиенты: *Крупа перловая – 200 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 300 г, яйца (желтки) – 1 шт., гренки – 100 г.*

Приготовление: Промытую крупу залить бульоном (5 л бульона на 1 кг крупы) и на слабом огне варить в течение 2–3 часов. Сваренную крупу вместе с отваром протереть (непротертые остатки от перловой крупы удалить), развести бульоном до необходимой консистенции и довести до кипения. Заправить суп смесью из яичных желтков и молока, кусочками сливочного масла.

Советы: Подать суп с гренками. Кроме того, в качестве гарнира можно использовать вареную перловую крупу. Этот суп можно приготовить также на молоке.

Суп-пюре из риса

Ингредиенты: *Рис – 250 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт.*

Приготовление: Промытый рис положить в посуду, залить бульоном, добавить сливочное масло, закрыть посуду крышкой и варить 40 минут при слабом кипении. Готовый рис протереть через сито, развести горячим бульоном и вновь нагреть до кипения. Отдельно отварить в бульоне рассыпчатый рис для гарнира. Суп заправить смесью из яичных желтков и молока. При подаче в тарелку положить отваренный в бульоне рис.

Советы: Так же можно приготовить суп-пюре из риса с омлетом.

Суп-пюре из салата

Ингредиенты: *Салат – 750 г, мука – 100 г, масло сливочное – 75 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт., рис или перловая крупа – 40 г.*

Приготовление: Салат погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 15–20 минут.

Подготовленную зелень соединить с белым соусом, приготовленным на бульоне или молочном соусе, и варить при слабом кипении 15–20 минут. Массу пропустить через протирочную машину и вновь нагреть до кипения, добавляя бульон или молоко для получения необходимой консистенции. Заправить суп смесью молока с яйцом или сливками. В тарелку с супом положить отварной рис или перловую крупу.

Суп-пюре с мясными продуктами

Суп-пюре из мозгов

Ингредиенты: *Мозги – 350 г, мука – 75 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 100 г, сливки – 250 г, гренки – 100 г.*

Приготовление: Обработанные, припущенные говяжьи, телячьи или бараньи мозги протереть вместе с бульоном через сито, соединить с молочным соусом и довести до кипения, добавить бульон для придания супу необходимой консистенции. Заправить суп сливками. В тарелку с супом положить гренки или подать их отдельно на тарелке.

Суп – пюре из гороха

Ингредиенты: *Говядина с костями – 700 г, сушеный горох – 500 г, 2 моркови, 1 лук – порей, по 1 корню сельдерея и петрушки, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла, соль.*

Приготовление: Из мяса и костей сварить бульон, добавить коренья и пряности и замоченный в воде горох. Когда бульон свариться, мясо вынуть, бульон процедить, горох и коренья протереть и вновь соединить с бульоном. Муку пассировать, разбавить бульоном и ввести в суп.

Советы: Подавать к столу с гренками из пшеничного хлеба.

Суп-пюре из томатов и блинчики с мозгами

Ингредиенты: *Мясо – 600 г, масло сливочное – 100 г, помидоры – 1 кг.;* ***для льезона:*** *яйца (желток) – 3 шт., масло сливочное – 20 г, сливки – 150 г, мука – 100 г.; для пирожков: мука – 200 г, яйца – 2 шт., масло – 5 г, соль и сахар по вкусу, молоко – 250 г, яйца для панировки – 2 шт., сухари панировочные – 70 г, фритюр – 2 стакана.;* ***для фарша из мозгов:*** *мозги – 400 г, лук репчатый – 50 г, масло – 20 г, яйца – 1 шт., сметана – 80 г, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: Сварить бульон. Масло и муку растереть и постепенно разбавить всем количеством процеженного бульона. Помидоры подрезать, сварить до мягкости, протереть через сито и добавить в бульон. Проварить все вместе. Перед подачей влить в

суп льезон из желтков, растертых со сливками и 20 г сливочного масла. После введения льезона суп кипятить нельзя, так как желтки свернутся, и суп будет испорчен.

Приготовление блинчиков. Смешать желтки с молоком, растопленным маслом, сахаром и солью. Муку всыпать в кастрюлю, постепенно развести полученной смесью, растирая таким образом, чтобы не было комков. Белки взбить до образования крепкой пены и осторожно ввести в тесто. Сковороду хорошо разогреть, смазать куском свиного сала, насаженного на вилку. Влить небольшое количество теста (блинчики должны быть тонкими), встряхнуть сковороду так, чтобы тесто покрыло всю сковороду. Поставить на огонь и печь блин несколько минут сначала с одной стороны, затем с другой стороны.

Готовые блинчики складывать на перевернутую вверх дном глубокую тарелку. Затем готовые блинчики разложить на доске, обрезать со всех сторон, придав им форму квадратов, смазать каждый тонким слоем фарша, скатать рулетами, обвалять в яйцах, затем в сухарях и изжарить в кипящем фритюре. Подавать к супу горячими.

Приготовление фарша. Очищенные от пленок мозги сварить в подсоленном кипятке, мелко порубить, смешать с жареным луком, сметаной и яйцом.

Суп-пюре из печенки

Ингредиенты: *Печенка телячья или куриная – 250 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук – 100 г, мука – 100 г, масло сливочное – 100 г, молоко – 350 г, яйца (желтки) – 1 шт., гренки – 100 г.*

Приготовление: Телячью или куриную печенку нарезать мелкими кусочками, слегка поджарить вместе с пассированными кореньями и репчатым луком, а затем припустить до готовности. Готовые продукты протереть при помощи протирочной машины или через сито. Одновременно приготовить белый соус, проварить его в течение 15–20 минут. Готовый соус соединить с протертой печенкой, тщательно размешать до образования однородной массы и дать прокипеть 5-10 минут, затем процедить. Заправить суп смесью из яичных желтков и молока и кусочками сливочного масла.

Советы: Подать отдельно гренки.

Суп-пюре с морепродуктами

Суп-пюре из консервированных крабов

Ингредиенты: *Крабы консервированные – 250 г, масло сливочное – 75 г, мука – 100 г, морковь – 75 г, петрушка – 75 г, лук – 50 г, помидоры – 200 г, томат-пюре – 50 г, вино – 75 г, молоко – 500 г или сливки – 250 г, яйца (желтки) – 1 шт.*

Приготовление: Морковь, петрушку и лук, тонко нарезанные, спассировать с маслом в сотейнике. К овощам добавить сухое белое вино, кусочки крабов вместе с соком, томат-пюре, помидоры без семян и кожицы, припущенные с маслом. Кусочки крабов (12–15 г) отобрать для гарнира. Все это варить 8-10 минут в посуде с закрытой крышкой, а затем протереть на протирочной машине или вручную. Полученное пюре соединить с белым соусом и варить 5–6 минут, добавляя бульон до необходимой консистенции. Заправить суп маслом и смесью из яичных желтков и молока или сливок. При подаче в тарелку с супом положить кусочки крабов.

Суп-пюре из креветок или мяса криля с зеленым горошком

Ингредиенты: *На 0,2 кг мяса отварных креветок или вареномороженого мяса криля: зеленый горошек консервированный – 1,5 стакана, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сливки – 1/2 стакана, соль по вкусу.*

Приготовление: Креветки отваривают, отделяют шейки и нарезают их кусочками.

Морковь, лук и коренья пассируют, а затем припускают до готовности, добавив в конце консервированный зеленый горошек, креветки или, по желанию, мясо криля. Овощи с нерыбными продуктами моря дважды пропускают через мясорубку или протирают через сито, добавляют белый соус, бульон, проваривают 3–5 минут и заправляют сливками.

При подаче на стол в суповую тарелку кладут кусочки креветок или мяса криля, наливают суп и добавляют кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из креветок, мяса криля или морского гребешка

Ингредиенты: *На 0,2 кг мяса отварных креветок или вареномороженого мяса криля, или отварного мяса морского гребешка: лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 1/2 стакана, желток – 1 шт., соль по вкусу.*

Приготовление: Нерыбные продукты моря отваривают, шейки креветок, и мясо морского гребешка нарезают кусочками, мясо криля разъединяют на шейки. Морковь, лук и корень петрушки измельчают, обжаривают на сливочном масле на слабом огне до полуготовности, добавляют нерыбные продукты моря, обжаривают все еще 5–7 минут, добавляют бульон и припускают до готовности овощей и кореньев. Готовые овощи и нерыбные продукты моря пропускают через мясорубку, добавляют соус, бульон, проваривают 3–5 минут, а затем заправляют яично-молочной смесью. При подаче на стол в суповую тарелку кладут кусочки креветок, мяса криля, или морского гребешка, наливают суп и добавляют кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из раков

Ингредиенты: *Раки мелкие – 10 шт., морковь – 75 г, петрушка – 75 г, лук репчатый – 50 г, томат-пюре – 50 г, вино – 75 г, коньяк – 25 г, мука – 100 г, масло сливочное – 125 г, молоко – 250 г, яйца (желтки) – 2 шт.; для кнельной массы: судак (филе) – 150 г, молоко – 150 г, хлеб пшеничный (мякиш) – 40 г, яйца (белки) – 2 шт.*

Приготовление: Морковь, петрушку, репчатый лук тонко нашинковать и спассировать на масле в сотейнике. В пассированные овощи положить промытые раки и, помешивая, пассировать в течение 3–5 минут. Затем влить коньяк, а вслед за ним сухое белое вино и бульон (100 г на порцию), добавить томат-пюре, закрыть посуду крышкой и припускать 8-10 минут. У вареных раков отделить шейки, клешни и очистить их от кожуры. У панцирей отломать ножки, после чего удалить внутренности. Часть панцирей (1–2 шт. на порцию) оставить для гарнира. Из остальных панцирей и кожуры, снятой с клешней и шеек, приготовить раковое масло. Для гарнира приготовить **кнельную массу**, которой нафаршировать панцири раков. Из нее же сделать кнели в форме раковых шеек, выпуская массу из бумажной трубочки на противень, смазанный маслом. Панцири и кнели сварить в бульоне или в подсоленной воде. Из бульона и сухой мучной пассировки приготовить белый соус, соединить его с бульоном и протертыми кореньями, оставшимися от припускания

раков, и варить 15–20 минут. По окончании варки суп процедить, вновь довести до кипения, заправить смесью из яичных желтков и молока, добавить раковое масло и размешать до образования однородной массы. При подаче в тарелку положить прогретый в бульоне гарнир (фаршированные панцири раков, кнели из кнельной массы, очищенные шейки и клешни) и налить суп.

Суп-пюре из риса с рыбой, креветками или мясом криля

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы или 0,2 кг мяса отварных креветок или варено-мороженого мяса криля: рис – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, молоко – 1/2 стакана, желток – 1 шт.*

Приготовление: Рыбу отваривают или припускают с овощами, отделяют мякоть и дважды пропускают через мясорубку. Креветки отваривают и отделяют мякоть. Мясо криля разбирают на шейки. Рис перебирают, промывают, варят в трех четырехкратном количестве подсоленной воды до готовности, добавив за 5-10 минут до окончания варки пассированные овощи и коренья. Готовый рис протирают с овощами (а при использовании креветок или мяса криля – вместе с этими продуктами) через сито, соединяют с рыбой, разводят бульоном, проваривают 3–5 минут и заправляют льезоном.

При подаче на стол в суповую тарелку кладут 1 столовую ложку отварного риса, наливают суп и добавляют кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из рыбы и раков

Ингредиенты: *Филе рыбы – 350 г, масло сливочное – 50 г, мука – 75 г, бульон рыбный – 1 л, сельдерей – 25 г, яйцо (желток) – 1 шт., молоко – 500 г, масло раковое – 75 г, раки – 5 шт., печенка рыбы – 150 г или кнели – 250 г.*

Приготовление: Филе рыбы (судака, карпа, кеты и др.) припустить. В белый соус, приготовленный на рыбном бульоне (уха), добавить припущенную рыбу, веточку сельдерея и варить 10–15 минут при слабом кипении. Рыбу протереть вместе с соусом, вновь довести до кипения, добавить бульон для придания необходимой консистенции. Заправить суп смесью из яичных желтков и молока и раковым маслом. В качестве гарнира в тарелку положить очищенные нарезанные раковые шейки и

клешни, кусочки вареной печенки карпа, налима или судака или готовые кнели из рыбы.

Суп-пюре из рыбы или кальмара и лука

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы или 0,2–0,3 кг отварного филе кальмаров: лук репчатый – 5–6 шт., корень петрушки – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 1/2 стакана, желток – 1 шт.*

Приготовление: Рыбу отваривают, отделяют мякоть и дважды пропускают через мясорубку. Филе кальмаров 3–4 раза пропускают через мясорубку, так как оно имеет более плотную, чем рыба, консистенцию. Лук и белые коренья слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют немного бульона, тушат их 5-10 минут до готовности, а затем протирают через сито до получения однородной массы. Рыбу или кальмары соединяют с луком и кореньями, добавляют белый соус, бульон, проваривают 3–5 минут, а затем заправляют яично-молочной смесью. При подаче на стол в суповую тарелку кладут кусочки рыбы или нарезанные соломкой кальмары, наливают суп и добавляют кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из рыбы с кнелями

Ингредиенты: *Филе рыбы – 350 г, масло сливочное – 100 г, мука – 75 г, молоко – 1 л, бульон рыбный – 750 г, сливки – 250 г, сельдерей – 25 г; для кнельной массы: филе рыбы – 100 г, хлеб пшеничный (мякиш) – 30 г, молоко – 50 г, яйца (белки) – 1шт.*

Приготовление: Филе рыбы (трески, судака, карпа, кефали, кеты и др.) припустить с маслом и веточкой сельдерея. Готовую рыбу протереть на протирочной машине или вручную, растереть в ступке до кашицеобразной консистенции, добавляя рыбный бульон или белый соус, и процедить массу через сито. Пюре соединить с процеженным белым или молочным соусом, нагреть до кипения, добавить рыбный бульон или молоко для придания супу необходимой консистенции. Суп заправить сливками и солью. При подаче в суп положить кнели в форме раковых шеек, приготовленные из кнельной массы.

Суп-пюре из салаки

Ингредиенты: *Салака (филе) – 400 г, картофель – 500 г, лук репчатый – 50 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 750 г, яйцо (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Салаку разделать на филе, промыть, положить в посуду вместе с картофелем и репчатым луком, залить все рыбным бульоном или водой, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 25–30 минут. Затем, слив бульон, рыбу и овощи пропустить через протирочную машину или мясорубку. Пассированную пшеничную муку соединить с горячим бульоном, прокипятить и процедить. Затем добавить туда протертую салаку, размешать и кипятить еще 10–15 минут. Перед подачей суп заправить сливочным маслом и смесью яичных желтков с горячим молоком.

Советы: Вместо яично-молочной смеси при подаче в суп можно добавить сметану.

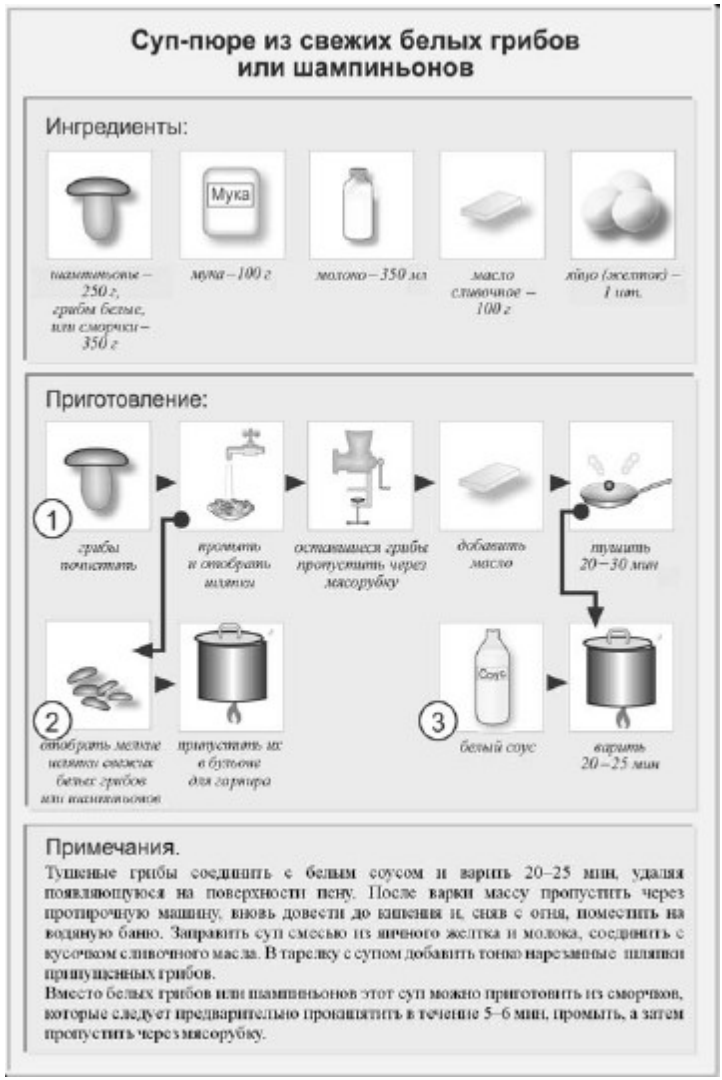
Суп-пюре с грибами

Суп-пюре из свежих белых грибов или шампиньонов

Ингредиенты: *Шампиньоны – 250 г или грибы белые, или сморчки – 350 г, масло сливочное – 100 г, мука – 100 г, молоко – 350 г, яйцо (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Отобрать для гарнира мелкие шляпки свежих белых грибов или шампиньонов и припустить в бульоне. Остальные грибы зачистить, промыть, пропустить через мясорубку. Измельченные грибы положить в сотейник, добавить сливочное масло и на небольшом огне тушить 20–30 минут. Тушеные грибы соединить с белым соусом и варить 20–25 минут, удаляя появляющуюся на поверхности пену. После варки массу пропустить через протирочную машину, вновь довести до кипения и, сняв с огня, поместить на водяную баню. Заправить суп смесью из яичных желтков и молока, соединить с кусочком сливочного масла. В тарелку с супом добавить тонко нарезанные шляпки припущенных грибов. Вместо белых грибов или шампиньонов этот суп можно приготовить из сморчков, которые следует предварительно прокипятить в течение 5–6 минут, промыть, а затем уже пропустить через мясорубку.

Логическая схема


Суп-пюре из свежих белых грибов или шампиньонов
Ингредиенты:
Мука
шампиньоны – 250 г, грибы белые, или сморчки – 350 г
мука – 100 г
молоко – 350 мл
масло сливочное – 100 г
яйцо (желток) – 1 шт.
Приготовление:
1
грибы почистить
промыть и отобрать мелкие
оставшиеся грибы пропустить через мясорубку
добавить масло
тушить 20–30 мин
2
отобрать мелкие шляпки свежих белых грибов или шампиньонов
припустить их в бульоне для гарнира
3
Соус
белый соус
варить 20–25 мин
Примечания.
Тушеные грибы соединить с белым соусом и варить 20–25 мин, удаляя появляющуюся на поверхности пену. После варки массу пропустить через протирочную машину, вновь довести до кипения и, сняв с огня, поместить на водяную баню. Заправить суп смесью из яичного желтка и молока, соединить с кусочком сливочного масла. В тарелку с супом добавить тонко нарезанные шляпки припущенных грибов.
Вместо белых грибов или шампиньонов этот суп можно приготовить из сморчков, которые следует предварительно проварить в течение 5–6 мин, промыть, а затем пропустить через мясорубку.

Суп-пюре из свежих грибов и рыбы

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: отварные белые грибы или шампиньоны – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 1/2 стакана, желток – 1 шт., соль по вкусу.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе без костей, припускают и дважды пропускают через мясорубку. Грибы перебирают, промывают, припускают и отделяют ножки от шляпок. Ножки пропускают через мясорубку, обжаривают на сливочном масле вместе с луком, кореньями, а шляпки нарезают

тонкими ломтиками или соломкой. Измельченную рыбу, грибы и овощи соединяют, разводят рыбным бульоном (если отвар от грибов получится светлым, то часть его можно добавить в суп), добавляют белый соус и проваривают суп 5–7 минут. При подаче на стол в суповую тарелку кладут грибы, наливают суп, заправленный яично-молочной смесью, и добавляют кусочек сливочного масла. Чтобы приготовить яично-молочную смесь, яичные желтки тщательно растирают, постепенно вливают горячее молоко и прогревают на водяной бане (в кастрюле с горячей водой) до загустения (т. е. до температуры примерно 80–85 С). Кипятить яично-молочную смесь нельзя, так как яйца при этом свернутся и появятся комочки. В любом случае яично-молочную смесь после прогревания следует процедить

Суп-пюре с курицей и дичью

Суп-пюре из артишоков

Ингредиенты: *Артишоки – 10 шт., курица вареная (филе) – 75 г, горошек зеленый – 125 г, шпинат – 100 г, масло сливочное – 100 г, мука – 100 г, яйцо – 1 шт., сливки – 250 г, лимон – 1 шт.*

Приготовление: Обработать артишоки, отделить донышки. Донышки артишоков сбрызнуть лимонным соком и припустить с маслом и бульоном. Отдельно в кастрюле спассировать муку и приготовить белый соус на курином бульоне. В соус добавить зеленый горошек, припущенные донышки артишоков и варить 15–20 минут при слабом кипении. Массу протереть через сито и вновь довести до кипения, развести бульоном и заправить смесью из яичных желтков и сливок. При подаче в суп положить вареное куриное филе, нарезанное кубиками, и нарезанные листики вареного шпината.

Суп-пюре из дичи

Ингредиенты: *Куропатка серая – 2 шт. или тетерев – 1/2 шт., или фазан – 1/2 шт., или куропатка белая – 1 шт., мука – 100 г, масло сливочное – 100 г, молоко или сливки – 250 г, яйцо (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Обработанную дичь (рябчик, фазан, тетерев, куропатка и др.) обжарить слегка с маслом (для большей ароматизации супа) и сварить в бульоне. У готовой дичи отделить мясо от костей. Оставить 8– 10 г филе для гарнира, а остальное мясо измельчить и пропустить через протирочную машину или растереть в ступке. Добавить в протертую массу холодный бульон до получения кашеобразной консистенции. Приготовленное таким образом пюре до употребления хранить в холодильнике. Одновременно приготовить белый соус, на бульоне из дичи, добавить кости дичи и варить 20–25 минут. Затем соус процедить, присоединить к нему пюре из дичи и вновь довести до кипения.

Заправить суп смесью из яичных желтков и молока, маслом и солью. При подаче в тарелку с супом положить филе дичи, нарезанное короткой соломкой, или кнели, разделанные при помощи двух чайных ложек.

Суп-пюре из домашней птицы с фисташками

Ингредиенты: *Курица – 350 г, фисташки – 75 г, рис – 150 г, масло сливочное – 75 г, сливки – 500 г, яйцо (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Рис прогреть в кастрюле с маслом в течение нескольких минут, добавить куриный бульон и, помешивая, нагреть до кипения, после чего варить при слабом кипении до готовности риса. Вареное куриное филе растереть и измельчить так же, как описано в предыдущем рецепте. Полученное пюре смешать с процеженным соусом, довести до кипения и хранить на водяной бане. Фисташки, ошпаренные и очищенные от кожицы, растереть в ступке с маслом и протереть через сито. При подаче в суп добавить сливочное масло с фисташками и смесь из яичных желтков со сливками.

Суп-пюре на курином бульоне с кнелями

Ингредиенты:

Для супа: *Мука – 100 г, масло сливочное – 100 г, молоко – 500 г, яйца – 1 шт.* ***Для кнелей:*** *курица – 250 г, молоко – 125 г, яйца (белки) – 25 г, масло сливочное – 20 г, шампиньоны – 80 г, томат-паста – 10 г, шпинат или зеленый горошек – 50 г.*

Приготовление: Приготовить белый соус на курином бульоне. По готовности соус процедить, смешать с бульоном, вновь довести до кипения, заправить смесью из яичных желтков и молока, положить кусочки сливочного масла и размешать. В качестве гарнира в суп положить маленькие кнели из куриного мяса со шпинатом или зеленым горошком, с шампиньонами, с томатом и натуральные (10–12 шт. на порцию).

Необычные супы-пюре

Суп-пюре из земляной груши

Ингредиенты: *Земляная груша – 1 кг, морковь (для гарнира) – 150 г; Бульон мясной или костный – 1 л, лук репчатый – 50 г; для гарнира: мука – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 г или сливки – 250 г, яйцо (желток) – 1 шт.*

Приготовление: Суп-пюре из земляной груши готовят так же, как суп-пюре из картофеля. Отдельно для гарнира припустить морковь, нарезанную кубиками, которую положить при подаче на стол в тарелку. Суп этот можно приготовить в виде супа-крема на молоке.

Суп-пюре из каштанов

Ингредиенты: *Каштаны – 600 г, сельдерей – 125 г, масло сливочное – 50 г, мука – 50 г, молоко – 500 г, яйцо (желток) – 1 шт., гренки – 100 г.*

Приготовление: Очистить от кожуры и кожицы каштаны, смешать их с нарезанным сельдереем, залить бульоном и тушить в посуде с закрытой крышкой до размягчения (30–40 минут). протереть каштаны через сито, соединить с процеженным белым соусом, довести до кипения, заправить солью, смесью из яичных желтков и молока, кусочками сливочного масла и размешать до образования однородной массы. В тарелку с супом положить гренки или подать их отдельно.

Суп-пюре из свежих огурцов с сырными палочками

Ингредиенты: *Курица – 1,5 кг, свежие огурцы (средней величины) – 800 г, масло сливочное – 200 г, мука – 10 г, яйца (желток) – 2 шт., сливки – 400 г.; для шпинатной эссенции: шпинат – 400 г.; для сырных палочек: масло сливочное – 200 г, мука – 200 г, вода – 150 г, острый тертый сыр – 50 г, яйца – 1 шт.*

Приготовление: Поставить варить курицу без кореньев. Свежие огурцы очистить от кожи, нарезать тонкими кружками, сложить в кастрюлю, добавить 5 г масла, немного бульона и, закрыв крышкой, тушить до мягкости. Ложку муки и ложку масла разбавить бульоном от огурцов и вылить в кастрюлю с огурцами.

Вскипятить несколько раз, протереть через сито, огуречные зернышки положить в бульон. Получившееся пюре поставить на пар. Когда бульон сварится, соединить его с пюре, прокипятить, заправить сливками, смешанными с желтками, опустить в него нарезанное крупными кубиками вареное куриное мясо, ломтики вареных огурцов, кусок сливочного масла. Заправить суп шпинатной эссенцией, чтобы окрасить его в зеленый цвет.

Приготовление эссенции. Шпинат провернуть через мясорубку, влить 250 г воды и хорошо отжать, в оставшиеся волокна шпината снова влить 250 г воды и снова отжать. И так делать до тех пор, пока волокна не станут совсем белыми. Полученную жидкость поставить на огонь и, как только она хорошо прогреется (как бы свернется и станет желтоватого цвета) и сверху будут плавать зеленые комочки, осторожно снять их ложкой и ими подкрасить суп до нужного зеленого цвета.

Приготовление сырных палочек. Приготовить слоеное тесто. Раскатав тесто 6-й раз, обильно посыпать его тертым сыром, свернуть как обычно втрое и поставить на 20 минут в холодильник. Вынуть, раскатать 7-й раз пласт толщиной в полпальца, смазать взбитым яйцом, посыпать оставшимся сыром. Затем длинным ножом, смоченным горячей водой, нарезать полоски шириной 3 см, длиной 7 см, положить на смоченный холодной водой лист и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда пирожки красиво зарумянятся, снять их, сложить в форме колодца на плоскую тарелку и подавать.

Холодные супы

Холодные супы готовят на хлебном квасе, на свекольном или другом овощном отваре. В окрошках мясных или овощных можно заменить хлебный квас молочной сывороткой, простоквашей или квашеным молоком. Молоко или простоквашу используют чистую, или разбавленную водой. Окрошка обычно кислого вкуса, в нее добавляют сок лимона или лимонную кислоту. Овощи для окрошки – те, которые доступны в текущем сезоне. Летом хороша окрошка с молодой свеклой и свекольной ботвой, в разное время года добавляют свежие или соленые огурцы, редис, помидоры и зелень. Яйца и сметана улучшают вкус и калорийность окрошек и других холодных супов. Часто для улучшения вкуса добавляют горчицу.

Главное правило – окрошку готовят из холодных продуктов. Холодные супы можно недолго хранить в холодильнике. Иногда окрошку подают со льдом. Но вообще холодные супы подаются охлажденными не ниже, чем до 8 градусов. Один из важных компонентов окрошки – хлебный квас.

Хлебный квас

Черный хлеб нарезать ломтиками и высушить. Воду вскипятить, залить сушеный хлеб, оставить на 3–4 часа, затем процедить. В полученное сусло положить дрожжи, сахар и поставить в теплое место для брожения. Во время брожения можно добавить тмин или изюм. Когда брожение кончится, квас процедить и держать в холодном месте.

Окрошки

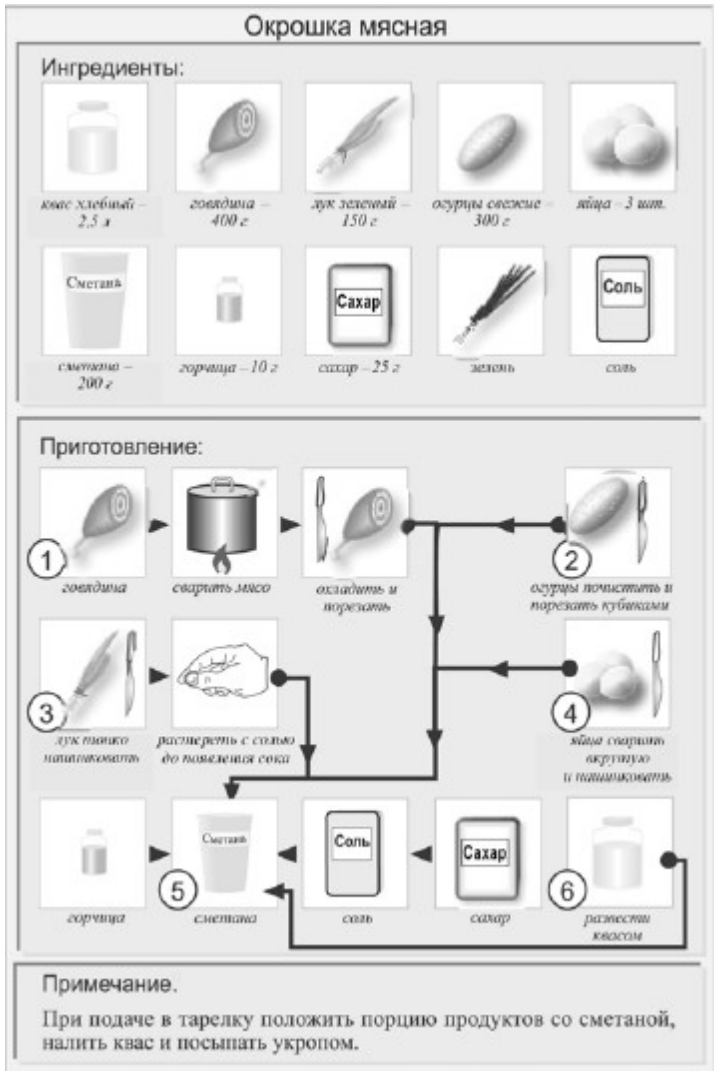
Окрошка мясная

Ингредиенты: *Квас хлебный – 2,5 л, говядина – 400 г, лук зеленый – 150 г, огурцы – 300 г, сметана – 200 г, яйца – 3 шт., сахар – 25 г, горчица готовая – 10 г, зелень.*

Приготовление: Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1,5–2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом. Если окрошку приготовляют в большом количестве, то нужно соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного квасу и хранить на льду. При подаче в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить квас и посыпать укропом.

Логическая схема



Окрошка сборная мясная

Ингредиенты: *Квас хлебный – 2,5 л, говядина – 200 г, телятина – 150 г, ветчина варенная (окорок) – 150 г, лук зеленый – 150 г, огурцы – 300 г, сметана – 200 г, яйца – 3 шт., сахар – 25 г, горчица готовая – 10 г, зелень.*

Приготовление: Приготовить и подать эту окрошку так же, как и мясную. Телятину предварительно поджарить или сварить. Набор мясных продуктов в пределах нормы можно изменять, например, включить в набор вареный свежий или соленый язык, нежирную баранину, солонину и т. п.

Окрошка из дичи и телятины

Ингредиенты: *Квас хлебный – 2,5 л, телятина – 200 г, рябчик или куропатка – 2 шт., лук зеленый – 150 г, огурцы – 300 г, сметана – 200 г, яйца – 2 шт., сахар – 25 г, горчица готовая – 10 г, зелень.*

Приготовление: Телятину и рябчика или куропатку предварительно поджарить или сварить. Приготовить и подать эту окрошку так же, как и мясную.

Окрошка овощная

Ингредиенты: *Квас хлебный – 2,5 л, картофель – 400 г, морковь – 100 г, редис – 100 г, лук зеленый – 150 г, огурцы – 350 г, сметана – 150 г, яйца – 3 шт., сахар – 25 г, горчица готовая – 10 г, зелень.*

Приготовление: Картофель вымыть и сварить в кожуре. Морковь и репу очистить и сварить отдельно. Овощи охладить и нарезать мелкими кубиками (2–2,5 см); картофель очистить от кожуры и также нарезать кубиками. Лук нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. В остальном окрошку приготовить так же, как мясную.

Окрошка с рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: квас – 1,5 л, картофель – 2–3 шт., редис – 1 пучок, квашеная капуста без рассола – 1 стакан, зеленый лук резаный – 4–5 ст. ложек, яйца вареные – 2 шт., сметана – 2–3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Приготовление: Рыбу отваривают, отделяют мякоть и нарезают ее кусочками. Отварную рыбу соединяют с нарезанными кубиками белками яиц, отварным картофелем, редисом, огурцами и зеленым луком. Желтки яиц растирают с солью, сахаром и горчицей, тщательно перемешивают и разводят квасом. К нарезанным продуктам добавляют заправленный квас, сметану и посыпают окрошку мелко нарезанной зеленью укропа.

При приготовлении окрошки можно подать горячий картофель отдельно на тарелке, посыпав его мелко нарезанной зеленью укропа.

Окрошка уральская с рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: кваса – 1,5 л, вареный картофель – 2–3 шт., редиса – 1 пучок, квашеной капусты без рассола– 1 стакан, зеленого лука – 4–5 ст. ложек, яйца вареные – 2 шт., сметана – 2–3 ст. ложки, горчица столовая – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, зелень укропа – 1 пучок.*

Приготовление: Рыбу отваривают, отделяют мякоть и нарезают ее мелкими кусочками.

Зеленый лук растирают с солью. Квашеную капусту промывают и мелко рубят. Белки яиц, вареный картофель и редис нарезают кубиками. Желтки яиц растирают с солью, сахаром, горчицей, перемешивают и заправляют ими квас. Нарезанные продукты соединяют, заливают квасом, добавляют сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Окрошка с кальмарами или мясом криля

Ингредиенты: *На 0,4 кг отварного мяса кальмаров или варено-мороженого криля: квас – 2 л, вареные яйца – 5 шт., огурцы свежие – 5 шт., зеленый лук резаный– 1/2 стакана, картофель вареный – 3 шт., сметана – 4 ст. ложки, горчица столовая – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, зелень – 1 пучок.*

Приготовление: Филе отварных кальмаров нарезают соломкой, мясо криля доводят до кипения и разбирают на кусочки. Продукты подготавливают так же, как и в «Окрошке с рыбой». Продукты моря соединяют с подготовленными продуктами, заливают квасом и посыпают зеленью укропа.

Окрошка рыбная с хреном или редькой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: квас ржаной – 2 л, зеленый лук резаный – 1/2 стакана, огурец свежий – 3 шт., яйца вареные – 2–3 шт., картофель вареный– 3 шт., редька – 1 шт., корень хрена (небольшой)– 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, зелень – 1 пучок.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе, отваривают, охлаждают и нарезают кусочками. Яйца рубят. Свежие огурцы и редьку (небольшую) натирают на терке с крупными отверстиями. Лук растирают с солью. Если окрошка готовится с хреном, то его натирают на терке с мелкими отверстиями, а затем вводят в квас и перемешивают.

Подготовленные продукты соединяют, заливают квасом,

добавляют сметану и посыпают зеленью укропа. К окрошке подают горячий отварной картофель, посыпанный зеленью укропа.

Окрошка грибная

Ингредиенты: *Хлебный квас – 2 л, соленые грибы – 500 г, картофель – 300 г, морковь – 50 г, зеленый лук – 100 г, огурцы свежие – 200 г, сметана – 200 г, яйца – 4 шт., столовая горчица – 20 г, сахар, соль по вкусу, зелень укропа.*

Приготовление: Соленые грибы помыть холодной водой, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченную зелень укропа.

Холодные борщи

Борщ с редькой

Ингредиенты: *Свекла вареная 3 шт., капуста белокочанная 200 г, редька 1, луковица 1, сливки 1 стакан, укроп пучок, соль по вкусу, вода 2 л.*

Приготовление: Свеклу, капусту, лук нарезать соломкой, залить горячей водой (1/2 стакана) и тушить 15–20 мин. Затем добавить оставшуюся воду, довести до кипения и охладить. Редьку нашинковать очень мелко, смешать со сливками и положить в кастрюлю с борщом. Борщ посолить и осторожно перемешать. Подавать с рубленой зеленью укропа или петрушки.

Борщ холодный с морским гребешком

Ингредиенты: *Морской гребешок – 450 г, свекла – 500 г, морковь – 400 г, лук зеленый – 150 г, огурцы свежие – 350 г, сметана – 100 г, яйцо – 5 шт., сахар – 25 г, зелень укропа, лимонная кислота или уксус (3 %) – 25 г, соль.*

Приготовление: Морской гребешок отварить, охладить и нарезать ломтиками. Морковь натереть на крупной терке и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу отварить в кожуре, очистить, натереть на терке и ввести в готовую морковь.

Влить немного воды, довести до кипения, затем добавить соль, сахар, лимонную кислоту или уксус и охладить. При подаче в тарелку с борщом положить нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, зеленый лук, вареное яйцо, зелень укропа, вареное мясо морского гребешка и сметану.

Борщ холодный мясной

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, отвар свекольный – 2 л, свекла – 500 г, огурцы – 250 г, лук зеленый – 150 г, яйца – 3 шт., сметана – 200 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 40 г, зелень.*

Приготовление: Говядину сварить, бульон охладить, удалить жир и процедить.

Приготовить борщ на бульоне и свекольном отваре так же, как описано выше, добавив вареное мясо, нарезанное мелкими

кубиками.

Борщ холодный с кальмарами или мясом криля

Ингредиенты: *На 0,3 кг припущенного филе кальмара или варено-мороженого мяса криля: вода – 2 л, свекла – 5 шт., морковь – 2 шт., огурцы свежие – 3 шт., уксус 3 %-ный– 2–3 ст. ложки, яйца вареные – 3 шт., мелко нарезанный зеленый лук – 1/2 стакана, сметана – 1/2 стакана, зелень – 1 пучок, соль, сахар, специи по вкусу.*

Приготовление: Филе припущенных кальмаров нарезают соломкой, варено-мороженое мясо криля размораживают и разбирают на кусочки. Свеклу и морковь нарезают соломкой и по отдельности припускают до готовности (свеклу – с добавлением уксуса). Овощи соединяют, заливают кипяченой водой, добавляют соль, сахар, а если требуется для доведения до вкуса, то немного лимонной кислоты, доводят до кипения и охлаждают.

При подаче на стол в суповую тарелку кладут продукты моря, нарезанные соломкой огурцы, зеленый лук, рубленые яйца, наливают холодный борщ, кладут сметану и посыпают борщ мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Борщ холодный с морским окунем или треской горячего копчения

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, рыба горячего копчения – 200 г, огурцы свежие – 200 г, лук зеленый – 100 г, сметана – 100 г, яйцо – 3 шт., уксус 3 %-ный – 20 г, сахар – 15 г, зелень петрушки или укропа, соль.*

Приготовление: Отварить свеклу, затем очистить ее, нарезать соломкой, залить водой, добавить уксус, довести до кипения и охладить. Свежие огурцы очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать и слегка растереть с солью. Положить в охлажденный борщ сметану, подготовленные огурцы и лук, заправить солью и сахаром.

При подаче в тарелку с борщом положить вареное яйцо, измельченную зелень петрушки или укропа, несколько кусочков копченой рыбы.

Борщ холодный с рыбой и редькой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: свекла – 2–3 шт., 3 %-ный уксус – 1–2 ст. ложки, вода – 1–1,5 л, капуста свежая – 200 г, лук репчатый – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, сливки – 1 стакан, редька – 1 шт., зелень – 1 пучок, соль, сахар и специи по вкусу.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, припускают и нарезают кусочками. Свеклу варят в кожице с добавлением уксуса, охлаждают, очищают и натирают на терке с крупными отверстиями. Капусту шинкуют соломкой. Лук нарезают соломкой и слегка обжаривают на растительном масле. Свеклу, капусту, лук соединяют, добавляют немного уксуса, сахар, воду (или бульон), тушат в течение 20–25 минут, а затем добавляют оставшийся бульон, проваривают и охлаждают. Редьку очищают, мелко шинкуют, заливают сливками и кладут в кастрюлю с борщом. При подаче на стол в суповую тарелку кладут кусочки рыбы, наливают борщ и посыпают его мелко нарезанной зеленью укропа.

Борщ холодный с рыбой или крабами

Ингредиенты: *Белуга, осетрина или севрюга – 250 г, судак или треска – 200 г, окунь морской или треска горячего копчения – 350 г, или крабы – 200 г, отвар свекольный – 1,5 л, свекла – 400 г, морковь – 100 г, лук зеленый – 125 г, огурцы – 250 г, яйца – 3 шт., сметана – 150 г, сахар – 25 г, уксус (3 %) – 40 г, зелень.*

Приготовление: Белугу, осетрину и севрюгу сварить крупными кусками (звеньями), так же, как для холодных блюд, судака, треску – порционными кусками. Сваренную рыбу охладить. Борщ приготовить так же, как описано выше. При подаче в тарелку положить кусок рыбы, налить борщ и посыпать укропом.

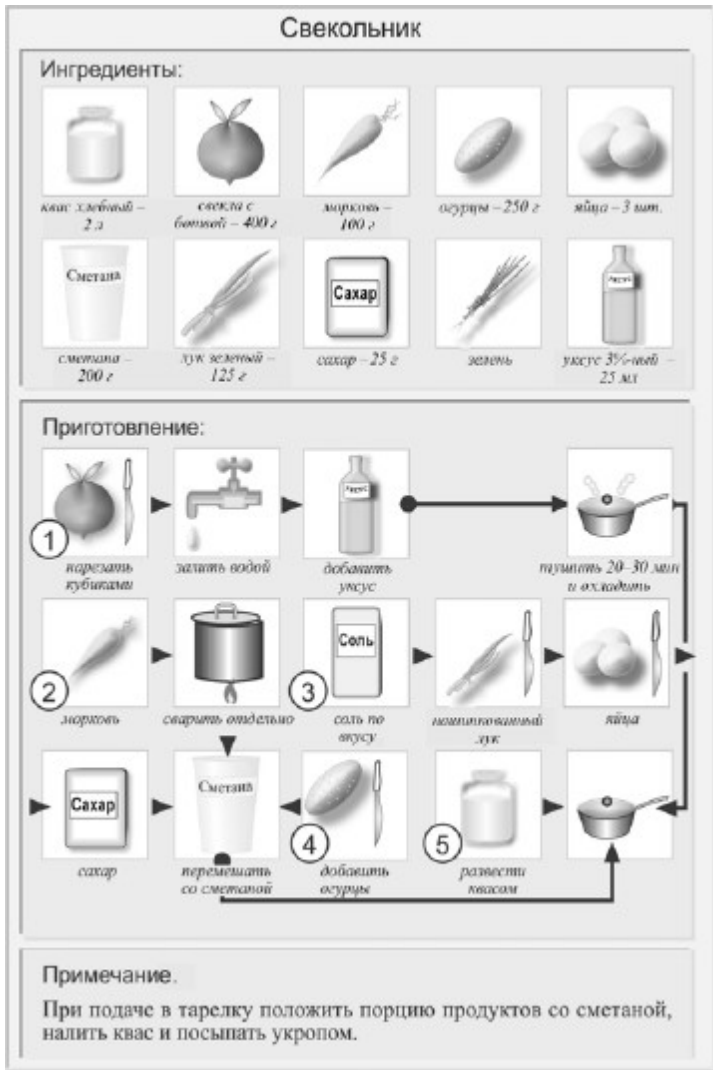
Свекольник

Ингредиенты: *Квас хлебный – 2 л, свекла с ботвой – 400 г, морковь – 100 г, огурцы – 250 г, лук зеленый – 125 г, яйца – 3 шт., сметана – 200 г, сахар – 25 г, уксус (3 %)– 25 г, зелень.*

Приготовление: Молодую свеклу нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки – кусочками в 2–3 см; залить водой, добавить уксус и тушить 20–30 минут. За 10–15 минут до окончания тушения добавить нарезанную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить в отваре. Остальные овощи подготовить

так же, как для окрошки овощной. Сметану, яйца, зеленый лук, сахар, соль соединить и тщательно перемешать. В полученную смесь положить свеклу вместе с отваром, огурцы, влить квас и хорошо размешать. При подаче в свекольник добавить укроп. При массовом изготовлении свекольника следует руководствоваться теми же указаниями, что и при изготовлении окрошки мясной.

Логическая схема



Свекольник с грибами

Ингредиенты: *Грибы сухие 4–5, свекла средняя (отварная) 3, картофель средний (отварной) 2, огурец соленый 2–3, лук зеленый*

100 г, укроп пучок, хрен тертый, сахар, соль, перец по вкусу, квас 1–1/2 л, сметана 1/2 стакана, яйцо 2шт.

Приготовление: Грибы хорошо промыть, уложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы они были ею только прикрыты. Варить под крышкой на небольшом огне. Кода грибы станут мягкими, мелко их изрубить, развести отваром (в котором они варились) и перелить в миску, где будет готовиться свекольник. Мелко накрошить в миску свеклу (лучше натереть на терке), картофель, соленые огурцы (очень мелко), зеленый лук, укроп, заправишь солью, перцем и тертым хреном, по желанию добавить сахар и залить холодным квасом. В тарелку со свекольником положить ложку сметаны, половину вареного яйца.

Свекольник с кефиром

Ингредиенты: *Свекла вареная 2 шт., картофель отварной 2 шт., огурец свежий 2–3 шт., редис пучок, лук зеленый 100 г, укроп пучок, яйцо 2 шт., соль, сахар по вкусу, кефир 1 л.*

Приготовление: Картофель и яйца мелко нарезать кубиками, свеклу и редис натереть на крупной терке, огурцы, зеленый лук измельчить и все хорошо, осторожно перемешать в миске, добавив соль и сахар по вкусу. В миску с овощной смесью вылить кефир и осторожно перемешать. В тарелку со свекольником положить измельченный укроп.

Советы: Кефир можно заменить свекольным отваром. В этом случае в тарелку со свекольником положить половинку сваренного вкрутую яйца, укроп и кружок лимона.

Свекольник холодный с рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: свекла – 3–4 шт., морковь – 1 шт., уксус(3 %) – 1–2 ст. ложки, квас – 1–1,5 л, зеленый лук – 5–6 ст. ложек, огурец свежий – 2 шт., яйца вареные– 2–3 шт., сахар – 1 ч. ложка, сметана – 2–3 ст. ложки, зелень – 1 пучок.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, припускают и нарезают кусочками. Свеклу и морковь нарезают соломкой, заливают водой, припускают с добавлением уксуса до готовности, охлаждают и кладут в квас. Огурцы, с которых удаляют грубую кожицу, нарезают соломкой. Яйца рубят, зеленый лук мелко шинкуют.

Кусочки рыбы соединяют с подготовленными продуктами, заливают квасом с овощами, заправляют сахаром, солью,

сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Холодники

Холодник из помидоров с рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: помидоры – 1 кг, вода – 1,5–2 л, зеленый лук – 1/2 стакана, чеснок – 2–3 зубчика, зелень – 1 пучок, сметана – 1 стакан, соль и сахар по вкусу.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, припускают и нарезают кусочками. Помидоры промывают, обдают кипятком, после чего с них снимают кожицу и протирают через дуршлаг или сито. Подготовленные помидоры разводят охлажденной кипяченой водой, добавляют соль, сахар, толченый чеснок, сметану и перемешивают. При подаче на стол в суповую тарелку кладут кусочки рыбы, заливают супом и посыпают его мелко нарезанной зеленью укропа зеленого лука.

Холодник из ревеня с рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: вода – 1,5 л, мука – 1 ст. ложка, растительное масло – 1–2 ст. ложки, листья ревеня – 200–300 г, картофель вареный – 3 шт., огурец – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., зелень – 1 пучок, сметана – 1/2 стакана, соль и сахар по вкусу.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, обжаривают на растительном масле, нарезают небольшими кусочками и охлаждают. Ревень промывают, нарезают кусочками, заливают кипящей водой, варят, не допуская разваривания, а затем дают настояться в течение 1–2 часов и охлаждают. Остывший отвар процеживают. К нашинкованному и растертому с солью зеленому луку добавляют мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, нарезанные кубиками огурцы, картофель, вареные яйца, кусочки рыбы, заливают остывшим отваром и при подаче на стол добавляют сметану.

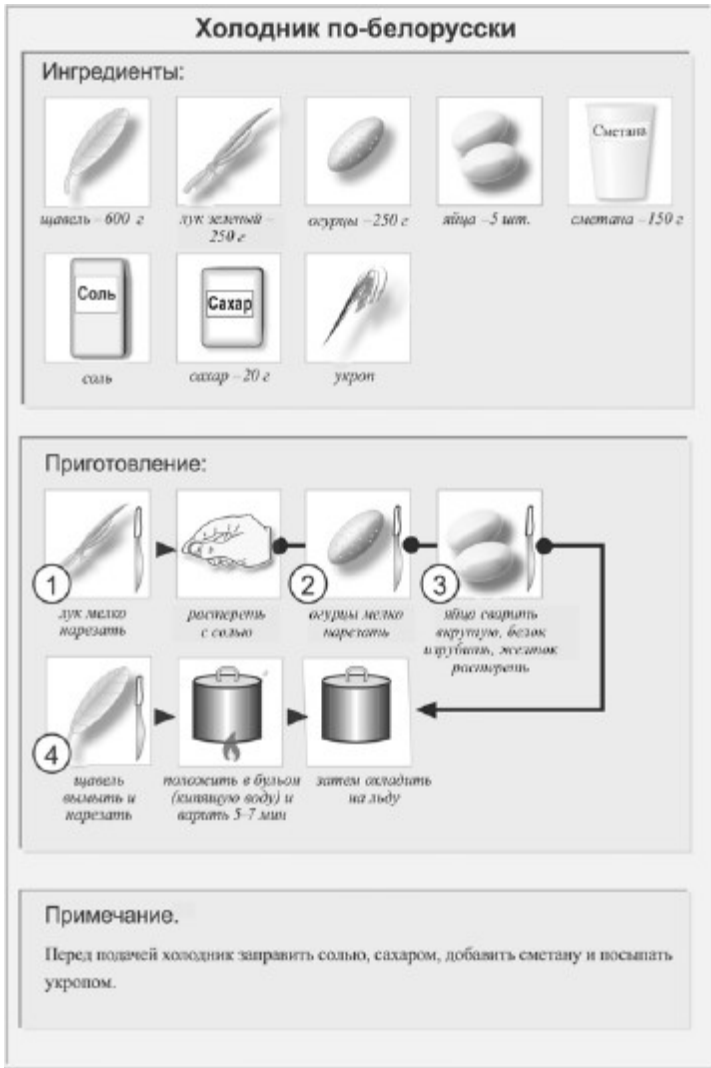
Холодник по-белорусски

Ингредиенты: *Щавель – 600 г, огурцы – 250 г, лук зеленый – 150 г, яйца – 5 шт., сметана – 150 г, сахар – 20 г, укроп.*

Приготовление: Перебранный и промытый щавель мелко нарезать, положить в кипящую воду или в бульон и варить 5–7

минут, затем охладить на льду. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью, нарезать огурцы, белок круто сваренных яиц мелко изрубить, а желток тщательно растереть; все это ввести в охлажденный отвар щавеля. Перед подачей холодник заправить солью, сахаром, добавить сметану и посыпать укропом.

Логическая схема



Холодник по-городскому

Ингредиенты: *Молоко 1 л, вода 1 л, морковь 5, творог 200 г, изюм 2 столовые ложки, сметана 1/2 стакана, соль по вкусу.*

Приготовление: Морковь натереть на крупной терке,

положить в кастрюлю, влить стакан молока и припускать до размягчения, снять с огня и остудить. Положить в эту кастрюлю протертый пастеризованный творог, сметану, изюм. Оставшееся молоко смешать с водой, вскипятить, посолить и охладить. Вылить смесь в кастрюлю с гарниром и хорошо размешать.

Холодник с крабами

Ингредиенты: *Квас хлебный – 2 л, крабы консервированные – 200 г, лук зеленый – 150 г, огурцы – 400 г, яйца – 3 шт., сахар – 25 г, укроп.*

Приготовление: Свежие огурцы нарезать короткой соломкой, лук зеленый и яйца вареные нашинковать, крабы нарезать кусочками. Сок от крабов использовать, добавив квас. В остальном приготовить так же, как и окрошку мясную.

Холодник со щавелем и рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: щавель – 0,5 кг, огурец свежий – 1–2 шт., зеленый лук – 1/2 стакана, яйца вареные – 2–3 шт., зелень – 1 пучок, сахар – 1 ч. ложка, хрен тертый – 2 ч. ложки, сметана – 2–3 ст. ложки.*

Приготовление: Рыбу отваривают, отделяют мякоть и нарезают ее кусочками. Щавель перебирают, промывают, нарезают на 3–4 части, варят и охлаждают в отваре. Зеленый лук мелко нарезают и растирают с солью. Свежие огурцы нарезают соломкой, а яйца рубят кубиками. Подготовленные продукты соединяют, заливают отваром со щавелем, заправляют солью, сахаром, хреном, добавляют сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Холодные супы с рыбой

Холодный суп на томатном соке с рыбой

Ингредиенты: *На 0,5 кг рыбы: томатный сок – 1,5 л, мука – 1 ст. ложка, растительное масло – 1–2 ст. ложки, яйца вареные – 1–2 шт., зеленый лук – 1/2 стакана, огурец свежий– 1–2 шт., сметана – 3–4 ст. ложки, зелень – 1 пучок, картофель вареный – 3–4 шт.*

Приготовление: Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, обжаривают на растительном масле и нарезают кусочками. Мелко нарезанный зеленый лук растирают с солью. Яйца нарезают кубиками, огурцы – соломкой. Подготовленные продукты соединяют, заливают томатным соком, солят, добавляют сметану и посыпают суп мелко нарезанной зеленью. Для остроты вкуса в суп можно добавить толченый чеснок или подать к нему отварной горячий картофель, посыпанный толченым чесноком и мелко нарезанной зеленью укропа.

Ботвинья

Ингредиенты: *Осетрина или севрюга – 400 г, или балык белорыбий – 150 г, или крабы – 200 г, квас хлебный – 2 л, шпинат – 350 г, щавель – 200 г, лук зеленый – 100 г, салат – 125 г, огурцы – 350 г, хрен (корень) – 75 г, раки – 5 шт., лимон (цедра) – 1/5 шт., сахар – 25 г, зелень.*

Приготовление: Ботвинью готовят с белугой, осетриной, судаком или балыком белорыбьим и осетровым, а также консервированными крабами. Рыбу сварить и охладить. Шпинат и щавель сварить отдельно, а затем протереть. Огурцы нарезать короткой соломкой, хрен натереть на терке, лук нашинковать. Пюре из шпината и щавеля соединить, добавлять соль, сахар, лимонную цедру и развести квасом. При подаче ботвинью налить в миску или тарелку. Рыбу нарезать на порции, положить на блюдо, гарнировать свежими огурцами, зеленым луком, хреном, укропом. На рыбу положить раковые шейки и украсить блюдо салатом. Отдельно в салатнике подать кусочки пищевого льда.

Советы: По аналогичной технологии ботвинью можно приготовить с кальмарами, мясом криля или морским гребешком, используя необходимые для приготовления продукты из расчета на 0,2 кг отварного филе кальмаров, отварного мяса морского

гребешка или варено-мороженого мяса криля.

Уха холодная

Ингредиенты: *Для бульона: мелкая рыба – 1000 г, вода – 1 л, морковь – 20 г, корень петрушки – 20 г, лук репчатый – 100 г, перец, лавровый лист, соль по вкусу. Для гренков: хлеб пшеничный – 150 г, масло сливочное – 60 г,* ***I вариант:*** *икра зернистая или паюсная – 40 г, лимон;* ***II вариант:*** *кета или сельдь – 50 г, лук зеленый нарезанный – 5 г.*

Приготовление: Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, добавить морковь, лук, петрушку, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, довести до кипения, снять пену и дальнейшую варку вести при слабом огне 15–20 минут. За 5-10 минут до конца варки положить перец горошком, лавровый лист, соль. Бульон процедить и охладить. Охлажденный бульон подать в чашках и отдельно к нему гренки с икрой или рыбой.

Гренки. Хлеб нарезать в форме ромбиков или квадратиков толщиной 0,7–1 см, поджарить на масле. Сверху положить слой икры, ломтик лимона или соленую рыбу, лук зеленый.

Щи холодные

Щи зеленые с яйцом холодные

Ингредиенты: *Щавель и шпинат по – 350 г, картофель – 350 г, огурцы – 200 г, лук зеленый – 200 г, яйца – 4 шт., сметана – 150 г, сахар – 25 г, кислота лимонная, зелень.*

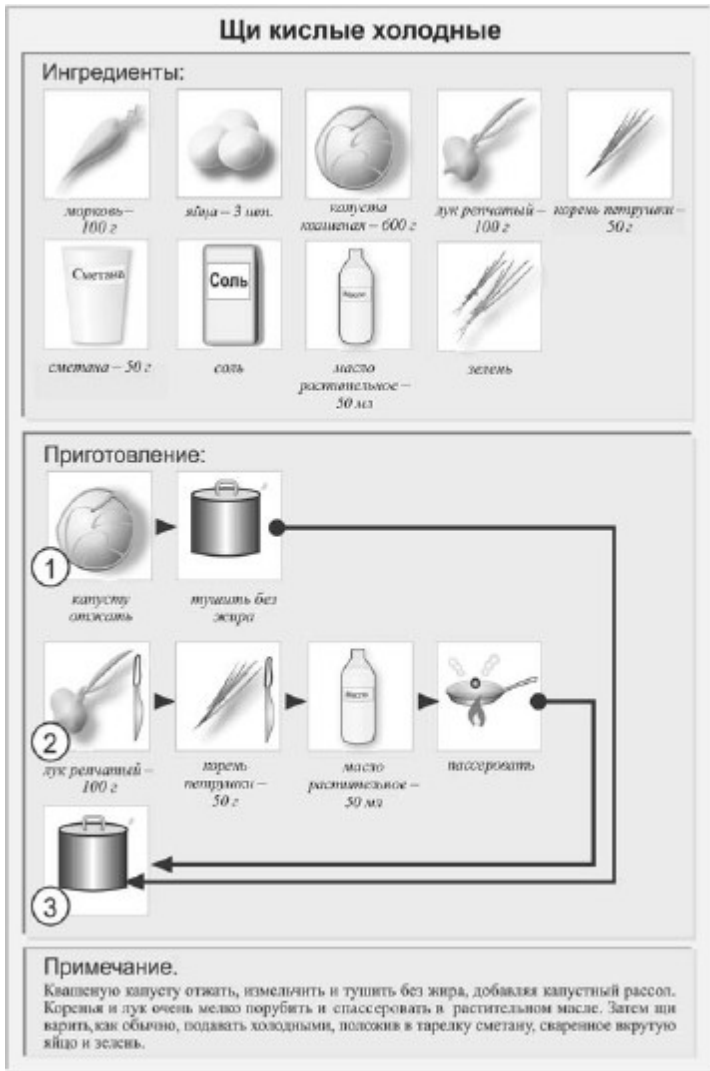
Приготовление: Щавель и шпинат подготовить так же, как описано выше. Картофель нарезать мелкими кубиками, сварить и охладить, отвар использовать для щей. Зеленый лук, огурцы и яйца подготовить так же, как для окрошки мясной. Протертый щавель и шпинат соединить с картофельным отваром, добавить охлажденную кипяченую воду до нормы, сметану, соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу, а затем – остальные продукты и укроп.

Щи кислые холодные

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 600 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, яйцо – 3 шт., сметана – 50 г, зелень, соль.*

Приготовление: Квашеную капусту отжать, измельчить и тушить без жира, добавляя капустный рассол. Коренья и лук очень мелко порубить и спассировать на растительном масле. Затем щи варить как обычно, подавать холодными, положив в тарелку сметану, сваренное вкрутую яйцо и зелень.

Логическая схема


Щи кислые холодные
Ингредиенты:
морковь – 100 г
яйца – 3 шт.
капуста квашеная – 600 г
лук репчатый – 100 г
корень петрушки – 50 г
Сметана
сметана – 50 г
Соль
соль
масло растительное – 50 мл
зелень
Приготовление:
1
капусту отжать
тушить без жира
2
лук репчатый – 100 г
корень петрушки – 50 г
масло растительное – 50 мл
пассеровать
3
Примечание.
Квашеную капусту отжать, измельчить и тушить без жира, добавляя капустный рассол. Коренья и лук очень мелко порубить и спассеровать в растительном масле. Затем щи варить, как обычно, подавать холодными, положив в тарелку сметану, сваренное вкрутую яйцо и зелень.

Щи холодные зеленые с кальмарами и яйцом

Ингредиенты: *На 0,5 кг филе кальмаров: щавель – 300–400 г, зеленый лук нашинкованный – 1 стакан, яйца – 2–3 шт., свежие огурцы (небольшие) – 3–4 шт., сметана – 1/2 стакана, зелень разная – 1 пучок, сахар, соль и специи по вкусу.*

Приготовление: Щавель перебирают, промывают, припускают в собственном соку, разводят горячей водой или бульоном, заправляют по вкусу солью, сахаром, специями и охлаждают. Добавить мелко 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука. Свежие огурцы нарезают мелкими кубиками, сваренные

вкрутую яйца – дольками, а припущенных кальмаров – соломкой или кубиками. При подаче на стол в суповую тарелку кладут подготовленные продукты, наливают охлажденные зеленые щи, добавляют сметану и посыпают суп мелко нарезанной зеленью. Можно добавить в эти щи охлажденный нарезанный кубиками картофель или отдельно на тарелке подать горячий отварной картофель.

Молочные супы

Молочные супы с макаронными изделиями

Молочный суп с миндальной лапшой

Ингредиенты: *9 стаканов молока, домашняя лапша – 200 г, миндаль – 50 г, яйца – 2 желтка, сахар по вкусу.*

Приготовление: Вскипятить молоко, всыпать лапшу, замешанной на миндальном молоке (сладкий миндаль обдать кипятком, снять кожуру, истолочь, влить молоко, прибавить желтки и сахар). Затем суп доварить.

Суп молочный с овощами и макаронными изделиями

Ингредиенты: *Молоко – 1500 г, вода – 750 г, морковь – 100 г, репа – 80 г, сельдерей – 25 г, картофель – 200 г, капуста – 250 г, лук репчатый – 50 г, лук-порей – 100 г, шпинат или салат – 50 г, макаронные изделия – 50 г, масло сливочное – 40 г.*

Приготовление: Капусту, морковь, репу, лук-порей, лук репчатый, сельдерей и картофель нарезать ломтиками и положить в кипящую воду, добавить масло и варить 15 минут, влить горячее молоко и положить макаронные изделия (ракушки, звездочки и т. п.). За 3–5 минут до окончания варки положить нарезанный шпинат или салат.

Суп молочный с макаронными изделиями

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,5 л, макаронные изделия (лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки и др.) – 200 г, масло сливочное – 25 г, сахар – 25 г.*

Приготовление: Макаронные изделия перебрать, всыпать в посуду с кипящей водой и варить; через 3–5 минут макаронные изделия откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко (разбавленное по норме водой) и сварить их до готовности. Перед окончанием варки в суп добавить соль, сахар и масло; последнее можно положить в тарелку с супом при подаче.

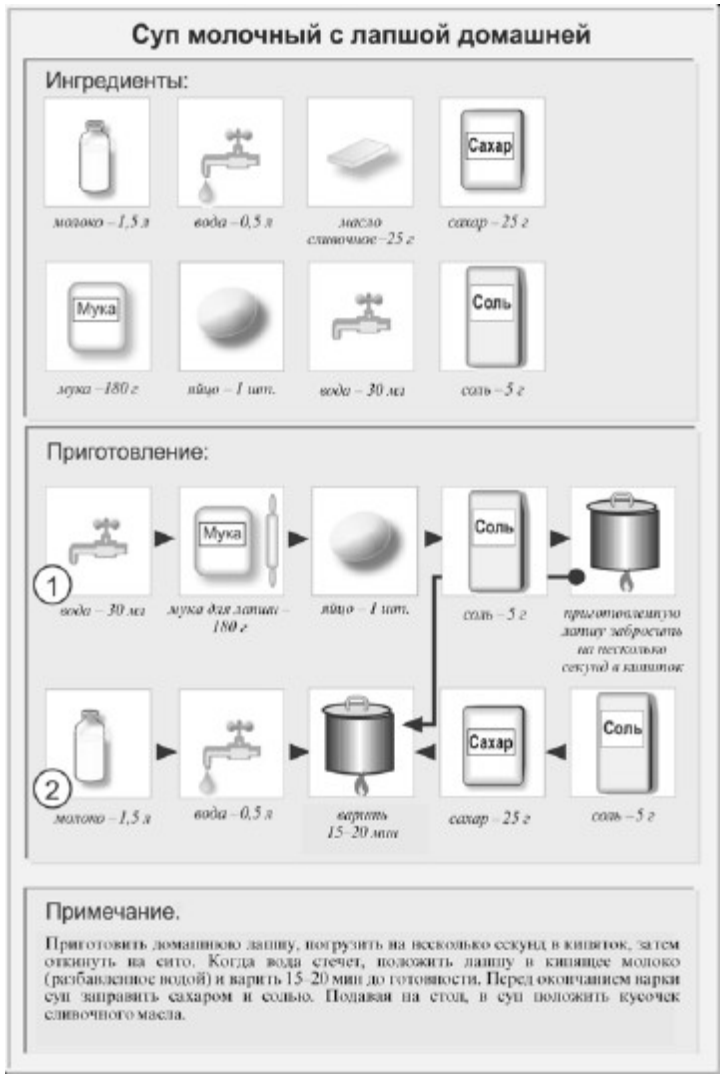
Суп молочный с лапшой домашней

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,5 л, масло сливочное –*

*25 г, сахар – 25. **Для лапши:** мука – 180 г, яйца – 1 шт., вода – 30 г, соль – 5 г.*

Приготовление: Приготовить домашнюю лапшу, погрузить на несколько секунд в кипяток, затем откинуть на сито. Когда вода стечет, положить лапшу в кипящее молоко (разбавленное по норме водой) и варить 15–20 минут, до готовности. Перед окончанием варки суп заправить сахаром и солью. Перед подачей в суп положить кусочек сливочного масла.

Логическая схема


Суп молочный с лапшой домашней
Ингредиенты:
молоко – 1,5 л
вода – 0,5 л
масло сливочное – 25 г
Сахар
сахар – 25 г
Мука
мука – 180 г
яйцо – 1 шт.
вода – 30 мл
Соль
соль – 5 г
Приготовление:
1
вода – 30 мл
Мука
мука для лапши – 180 г
яйцо – 1 шт.
Соль
соль – 5 г
приготовленную лапшу забросить на несколько секунд в кипяток
2
молоко – 1,5 л
вода – 0,5 л
варить 15–20 мин
Сахар
сахар – 25 г
Соль
соль – 5 г
Примечание.
Приготовить домашнюю лапшу, погрузить на несколько секунд в кипяток, затем откинуть на сито. Когда вода стечет, положить лапшу в кипящее молоко (разбавленное водой) и варить 15–20 мин до готовности. Перед окончанием варки суп заправить сахаром и солью. Подавая на стол, в суп положить кусочек сливочного масла.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

Ингредиенты: *Молоко – 1 л, вода – 1 л, репа – 100 г, кабачки – 150 г, лук-порей – 100 г, картофель – 400 г, ботва свекольная – 125 г, вермишель – 80 г, масло сливочное – 40 г.*

Приготовление: Репу и картофель нарезать брусочками длиной 3–4 см, шириной около 0,5 см, лук-порей (белую часть) нашинковать, овощи все вместе слегка спассировать на жире. Положить овощи в кипящее молоко, разведенное водой (в равных частях), довести до кипения, добавить кабачки, нарезанные брусочками, вермишель и варить до готовности. Перед окончанием варки положить нарезанную отваренную свекольную ботву.

Молочные супы с крупой

Молочный суп с пшеном

Ингредиенты: *Пшенная крупа – 1 стакан, вода – 3 стакана, молоко – 8 – 9 стаканов, соль, сливочное масло.*

Приготовление: Перемыть пшено, налить воды, положить немного соли и масла, разварить. Затем развести вскипячённым молоком, дать увариться до готовности.

Суп молочный перловый

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,6 л, крупа перловая – 200 г, масло сливочное – 25 г, сахар – 25 г.*

Приготовление: Промытую перловую крупу залить кипящей водой (из расчета три части воды на одну часть крупы), накрыть посуду крышкой и варить на водяной бане 40–45 минут или поставить на край плиты. Подготовленную перловую крупу соединить с горячим молоком, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 20–30 минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Суп молочный пшенный

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0, 5 л, пшено – 200 г, масло сливочное – 25 г, сахар – 25 г.*

Приготовление: Промытое в теплой воде пшено положить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на сито, положить в горячее молоко, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 20–25 минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Суп молочный рисовый

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,6 л, рис – 180 г, масло сливочное – 25 г, сахар – 25 г.*

Приготовление: Промытый рис варить в кипящей воде 5–6 минут, откинуть на сито, дать стечь воде, положить в горячее молоко, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 25–30

минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Суп молочный ячневый

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,6 л, крупа ячневая – 200 г, масло сливочное – 25 г, сахар – 25 г.*

Приготовление: В кипящее молоко, разведенное водой, засыпать просеянную ячневую крупу, непрерывно помешивая, добавить соль, сахар и варить 25–30 минут при слабом кипении. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Молочный гороховый суп с гречкой

Ингредиенты: *1,5 стакана сухого гороха, 2 л воды, 1 л молока, 4–6 ст. ложек гречневой крупы, 3–4 ст. ложки сливочного масла* ***или:*** *1,5 стакана размоченного гороха, 0,5 стакана гречневой крупы, 0,5–0,75 л воды, 1,5 литра молока*

Приготовление: Горох отварить в воде до мягкости вместе с крупой, добавив ее несколько позднее. Затем долить молоко, вскипятить, посолить и помаслить.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,6 л, овсяные хлопья «Геркулес» – 250 г, масло сливочное – 25 г, сахар – 25 г.*

Приготовление: Овсяные хлопья положить в горячее и разведенное водой молоко, добавить сахар и варить 25–30 минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

Молочные супы с овощами

Молочный суп из тыквы

Ингредиенты: *Половина миндальной тыквы, молоко – 3 л, хлеб белый – пол булки, сливочное масло – 1 столовая ложка, сладкий миндаль – пол чашки, соль, сахар.*

Приготовление: Половину миндальной тыквы нарезать на куски около 800 г, залить водой, вскипятить и откинуть на сито. Затем влить в кастрюлю молоко, положить тыкву, белую булку, варить, пока тыква не разварится. Протереть через дуршлаг. Развести оставшимся кипящим молоком, добавить сливочное масло, посолить, положить сахар и измельчённый сладкий миндаль.

Суп молочный с цветной капустой

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 750 г, морковь, лук репчатый, масло сливочное – по 100 г, капуста цветная – 400 г, картофель – 250 г, салат или шпинат, соль, зелень.*

Приготовление: Морковь и лук нашинковать, спассировать, положить в горячую воду и довести до кипения; затем добавить капусту, разобранную на кочешки, картофель, нарезанный брусочками, соль; незадолго до конца варки ввести нарезанные листья шпината или салата, прокипятить и влить горячее молоко. Готовый суп посыпать рубленой зеленью.

Суп молочный с картофельными фрикадельками

Ингредиенты: *Молоко – 2 л, вода – 0,3 л, картофель – 500 г, масло сливочное – 150 г, соль.*

Приготовление: Картофель очистить. Половину общего количества отварить в воде, откинуть на дуршлаг и протереть горячим. Оставшийся картофель измельчить на терке, отжать через марлю и соединить с отварным картофелем. Массу заправить маслом и солью. Разделать фрикадельки в форме маленьких шариков, отварить их в подсоленной воде, переложить в горячее молоко и довести до кипения. При подаче к столу в тарелку положить кусочек масла.

Суп молочный с овощами

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0, 8 л, морковь – 150 г, капуста цветная – 200 г, горошек консервированный – 100 г, картофель – 400 г, фасоль стручковая – 100 г, масло сливочное – 50 г, соль.*

Приготовление: Морковь нарезать ломтиками и спассировать. Капусту разобрать на мелкие кочешки и промыть, картофель нарезать дольками или кубиками, стручки фасоли разрезать на 2–3 части. В кипящую воду положить коренья, картофель, капусту и варить на слабом огне. Через 10 минут добавить фасоль и горошек. Довести до готовности и влить горячее кипяченое молоко. Заправить суп солью и маслом.

Суп молочный с овощами и картофелем

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,8 л, капуста цветная – 250 г, морковь – 100 г, репа – 80 г, картофель – 400 г, лук-порей – 100 г, лук репчатый – 100 г, горошек консервированный – 80 г, масло сливочное – 40 г.*

Приготовление: Морковь и репу, нарезанные брусочками, и шинкованный лук-порей слегка спассировать на жире. Цветную капусту нарезать на кусочки, добавить к пассированным овощам. Подготовленные овощи залить горячим молоком и водой, добавить картофель, нарезанный брусочками, и варить при слабом кипении до готовности. За 2–3 минуты до окончания варки добавить консервированный горошек.

Суп молочный с савойской капустой и другими овощами

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,8 л, капуста савойская – 400 г, морковь – 150 г, репа – 100 г, петрушка – 25 г, лук-порей – 100 г, сельдерей – 25 г, горошек консервированный – 80 г, фасоль (стручки) – 80 г, масло сливочное – 40 г.*

Приготовление: Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук-порей нарезать соломкой и слегка спассировать на жире. Шинкованную савойскую капусту погрузить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на сито и дать стечь воде. Капусту и пассированные овощи залить горячей водой, посолить и в закрытой посуде варить 20–30 минут при слабом кипении. Горошек и стручки фасоли добавить к овощам за 2–3 минуты до окончания варки. Отдельно вскипятить молоко. При подаче в

тарелку положить овощи вместе с отваром и добавить горячее молоко.

Суп молочный с брюссельской капустой

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,8 л, капуста брюссельская – 500 г, картофель – 400 г, масло сливочное – 40 г, гренки – 100 г.*

Приготовление: Брюссельскую капусту погрузить в кипяток на 3–5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде и спассировать на сливочном масле. Капусту положить в горячее молоко, добавить нарезанный кубиками картофель, соль и варить до готовности.

Суп молочный с кабачками и картофелем

Ингредиенты: *Молоко – 1,5 л, вода – 0,8 л, картофель – 600 г, кабачки – 400 г, масло сливочное – 25 г.*

Приготовление: Нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко и варить 10 минут, добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Молочные супы с хлебом

Сладкая молочная похлебка с желтками

Ингредиенты: *Хлеб пшеничный – 400 г, молоко – 2 л, сахар – 200 г, (100 г для обсыпки кусочков хлеба), яичные желтки – 6 шт., масло сливочное – 80 г.*

Приготовление: Хлеб нарезать ломтиками, посыпать сахаром и слегка обжарить на сливочном масле. В сладком молоке развести желтки и довести до кипения. Приготовленной смесью залить обжаренные кусочки хлеба.

Суп молочный с хлебными фрикадельками

Ингредиенты: *Молоко – 2,5 л, масло сливочное – 50 г, соль, сахар по вкусу.* ***Для фрикаделек:*** *хлеб белый – 500 г, молоко для замачивания хлеба – 250 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 50 г, соль по вкусу.*

Приготовление: Черствый хлеб натереть на терке, добавить сырое яйцо, сливочное масло, молоко и хорошо перемешать. Затем массу пропустить через мясорубку и приготовить из нее небольшие шарики (фрикадельки), которые сварить в молоке с добавлением сахара и соли. При подаче суп заправить сливочным маслом.

Суп молочный с хлебом

Ингредиенты: *Молоко – 2,5 л, хлеб пшеничный – 500 г, сахар – 150 г, яичные желтки – 5 шт., масло сливочное – 50 г, корица, соль по вкусу.*

Приготовление: В кипящее молоко положить половину нормы измельченного хлеба, соль, сахар, корицу и проварить. Затем протереть сквозь сито, довести до кипения и заправить желтками со сливочным маслом. Остальную часть нарезать кубиками, слегка подсушить и при подаче супа к столу положить в тарелку.

Необычные молочные супы

Суп из плавленого сыра

Ингредиенты: *Сыр плавленый 600 г, вода – 3 л.*

Приготовление: Готовится этот суп быстро, можно использовать любой сыр. Сыр мелко порезать и сварить в литре воды на слабом огне, пока не исчезнут комочки.

Советы: Можно положить в такой суп картофель, жареный лук, а лучше всего клецки, сухарики или гренки.

Суп молочно-мучной

Ингредиенты: *Молоко – 8–9 стаканов, мука – 1/4 стакана, яйца (желток) – 3 шт.*

Приготовление: Муку поджарить на чистой сковороде до темного цвета, проследить, чтобы не пригорела, соединить с желтками, протертыми с сахарным песком, добавить немного молока. Остальное молоко вскипятить и залить в мучную массу, быстро помешивая. По вкусу добавить соль, сахар.

Советы: Отдельно подайте к супу отварной рис.

Постные первые блюда

Пост – это давняя традиция, и его значение выходит далеко за рамки религиозного обряда. Соблюдение постов однозначно полезно. Их календарь удивительно органично вписывается в биоритмы организма и природы. Посты по православному календарю переносятся удивительно легко. Это своеобразный разгрузочный график на фоне обычного питания и образа жизни. Секрет, видимо, кроется в правильном времени его проведения. Видимо, такой пост физиологичен, несмотря на то, что в нем имеется отступление от основного правила – сохранения животных белков в организме. Скорее всего, периоды Поста – наиболее благоприятны для очищения организма и наиболее безопасны в смысле отказа от животной пищи.

Постная пища – это травы, крупы, грибы, ягоды, овощи и фрукты, растительное масло.

Исключаются мясо, птица, молоко, сыры, яйца, творог, сливочное масло в любых количествах. Хлеб – несдобный, без яиц и масла. Рыба разрешена два раза за Великий пост. Постными считаются среда и пятница в течение всего года, Крещенский сочельник и Воздвижение Креста Господня.

Кроме того, более длительные посты – семь недель Великого поста, месяц с небольшим Рождественского и два коротких, летних – Успенский и Петров.

Каждый год календарные даты постов меняются, но все желающие могут без труда узнать их. Постных блюд – великое разнообразие, и мы приводим всего лишь несколько рецептов первых блюд.

Постные блюда готовят, как обычно, но исключают сметану, сливки, мясо, сливочное масло. В те дни, когда разрешено есть рыбу, готовят рыбный фарш на растительном масле, пельмени с грибным фаршем, ушки жареные с грибным фаршем и гречневой кашей, постные пироги с саго, рисом, капустой, рыбой, грибами, гречневой кашей. Пирожки начиняют овощным, рыбным, грибным, раковым фаршем. Делают постные картофельные, рыбные, рисовые, гречневые, грибные котлеты без животных жиров и яиц.

Для того чтобы во время поста сделать стол более разнообразным, в качестве постных первых блюд можно использовать супы без мяса из раздела «Овощные супы». Для этого нужно исключить сметану, сливки, животные жиры, яйца, молоко и сдобный хлеб.

Бульон из кореньев

Ингредиенты: *На 3,5 л воды: 1 луковицу, 2 моркови, 1 петрушку, 1/3 сельдерея, 1 порей.*

Приготовление: Все продукты нарезают и варят. Кроме этого, для навара и сладости в суп добавляют сушеные грибы, репу, картофель.

Постный борщ «Южный»

Ингредиенты: *Свекла – 500 г, морковь – 150 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 200 г, помидоры – 700 г, капуста свежая – 250 г, картофель – 250 г, масло растительное – 150 г, вода – 2,5–3 л, перец болгарский – 150 г, чеснок – 15 г, перец черный горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки.*

Приготовление: Репчатый лук, свеклу, морковь, петрушку, болгарский перец нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, залить пропущенными через мясорубку помидорами, растительным маслом, посолить, добавить перец горошком, лавровый лист и тушить под крышкой на малом огне. Когда весь сок выпарится и останется красное масло, влить воду, дать покипеть 10–15 минут и положить свежую нашинкованную капусту. Картофель сварить целиком в отдельной кастрюле, затем нарезать кубиками и ввести в борщ, когда сварится капуста. Сырой картофель нельзя класть в борщ, поскольку от кислоты помидоров он плохо разваривается и остается твердым. Готовый борщ заправить растертым чесноком, мелко нарезанными стручками зеленого перца, зеленью петрушки и дать настояться 20–30 минут.

Советы: На второй день борщ бывает обычно вкуснее. Лучше подавать его холодным.

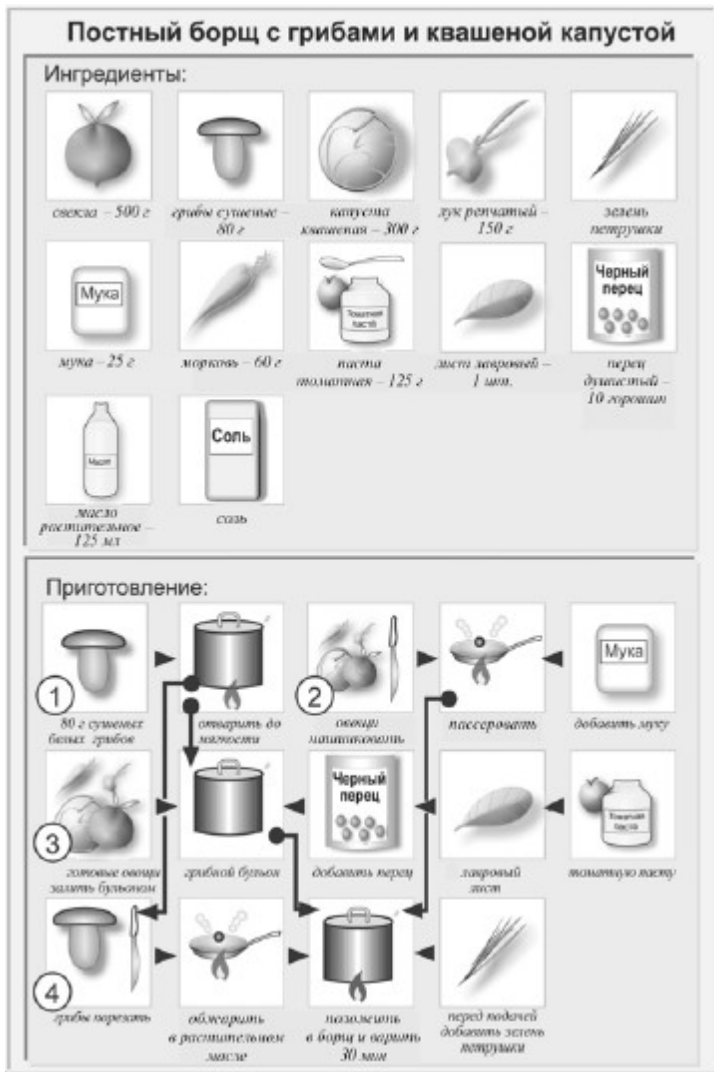
Постный борщ с грибами и квашеной капустой

Ингредиенты: *Свекла – 500 г, капуста квашеная – 300 г, грибы белые сушеные – 80 г, лук репчатый – 150 г, морковь – 60 г, мука – 25 г, масло растительное – 125 г, томатная паста – 125 г, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки.*

Приготовление: Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нашинковать соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу и спассировать, в конце пассирования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томатную пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы порезать,

обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Логическая схема



Щи постные

Ингредиенты: *Капуста квашеная – 750 г, грибы белые сушеные – 20 г, крупа гречневая – 20 г, лук репчатый – 150 г, картофель – 80 г, морковь – 70 г, репа – 60 г, корень петрушки – 40 г, масло подсолнечное – 40 г, сметана – 100 г, чеснок – 5 г,*

лавровый лист – 0,1 г, перец черный горошком – 0,5 г, зелень укропа – 20 г, соль.

Приготовление: Квашеную капусту залить кипятком (0,5 л) и поставить в глиняном горшке в духовой шкаф на 20–30 минут. Затем отвар слить в эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить ароматизированным растительным маслом и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Для ароматизации масло нагреть в сотейнике, добавить к нему семена кориандра, аниса, фенхеля, укропа или зелень петрушки, сельдерея. Затем соединить капусту с отваром и прогреть на плите. Приготовить грибной бульон (1 л), отварить в нем картофель, репу, морковь, петрушку, соединить с капустой, добавить гречневую крупу и варить до готовности капусты. При подаче в тарелку со щами положить сметану.

Суп мучной (постный)

Ингредиенты: *Вода – 2 л, пшеничная мука – 125 г, перец, соль, репчатый лук – 2 головки, растительное масло – 100 г.*

Приготовление: Развести в небольшом количестве холодной воды муку, влить в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образоваться комочкам. Варить 15 – 20 минут, посолить, поперчить. В момент подачи заправить мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

Суп картофельный постный

Ингредиенты: *Картофель – 200 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 5 г, маргарин столовый – 5 г, зелень.*

Приготовление: Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассировать на сливочном маргарине или растительном масле. Картофель нарезать кубиками или брусочками.

В кипящий бульон или воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 15–20 минут. В конце варки суп посолить.

Уха из ершей с пельменями

Ингредиенты:

Для ухи: *1 кг рыбы, 1 штука репчатого лука, лука-порея, петрушки, сельдерея, листа лаврового, 3 картофелины, несколько горошин перца, лимон – 1 шт., зелень петрушки и укропа.* ***Для пельменей:*** *щука – 450 г, молотый красный и черный перец, лук – 1 шт., горчичное или постное масло – 1 столовая ложка, белый хлеб – 200 г, мускатный орех, яйца (белок) – 2 шт.*

Приготовление: Сварить уху, процедить. Щуку очистить от чешуи, костей, посолить, всыпать по 3–4 зерна толчёного красного и чёрного перца, 1 луковицу, поджаренную в ложке горчичного или постного масла, прибавить булки, намоченной в ухе, мускатный орех. Всё это истолочь, протереть сквозь решето. Приготовить тесто, как на лапшу, тонко раскатать, разложить кучками рыбный фарш, накрыть вторым пластом теста, рюмочкой сделать пельмени (можно формочкой в виде полумесяца), слепить края белком с водой, сварить в солёной воде, за 15 мин. до отпуска. В суповую миску положить 4–5 ломтиков лимона, укроп, петрушку, пельмени и залить ухой.

Уха из окуней, ершей, сига, лина, осетра, лососины (или карпа, карасей, сазана)

Ингредиенты: *Белый бульон с кореньями – 2,5 л, зерна черного перца – 5-10 шт., лавровый лист – 2–3 шт., мелкая и крупная рыба – 1,5 кг.*

Приготовление: Сварить белый бульон из кореньев и зелени, добавить зёрна чёрного перца, 2–3 листа лавра, прокипятить, положить кусочки рыбы, причем нужно сначала сварить мелкую рыбу (ершей, пескарей, окуньков), обязательно с кореньями, а затем крупную рыбу. Всыпать в суповую миску зелени, добавить ухи.

Щи из кислой капусты с рыбой: щукой, осетриной, угрями, налимом, сигом

Ингредиенты: *Рыба – 1,5 кг, кислая капуста – 500 г, зерна черного перца, лавровый лист.*

Приготовление: Готовить, как и предыдущий суп, только добавить отжатую кислую капусту во время варения рыбы.

Солянка из белужины или осетрины (амура, сазана или карпа)

Ингредиенты: *Рыба – 1,5 кг, кислая капуста – 500–600 г, лавровый лист – 2–3 шт., зерна черного перца, репчатый лук – 2 шт., подсолнечное масло – 4 столовые ложки, черная или другая рыбная икра – 70 г, мука – 20 г, вода – 3 л.*

Приготовление: Часть рыбы (1 кг) сварить в небольшом количестве воде как в обычной ухе, нарезав кусками среднего размера. Затем 3–4 стакана кислой капусты отжать и поджарить в кастрюле подсолнечным маслом и отдельно поджарить нарезанный лук и рыбу, обвалянную в муке. Смешать всё вместе и залить кипятком, прибавить лавровый лист, зерна перца и рыбную икру, сварить до готовности.

Борщ из печёной свеклы с вином

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, белый бульон из кореньев – 2–3 л, лимон – 1 шт., белое столовое вино – 1,5 стакана, укроп, петрушка.*

Приготовление: свеклу испечь, измельчить. Выжать из лимона сок, влить вино (Рислинг, Ркацители), развести бульоном и добавить свеклу. Подавать, добавив измельченную зелень укропа, петрушки, немного лимонного сока.

Щи с грибами

Ингредиенты: *Белый бульон с кореньями – 2,5 л, зерна черного перца – 5-10 шт., лавровый лист – 2–3 шт., кислая капуста – 500 г, постное масло – 3 столовые ложки, свежие грибы – 300–400 г.*

Приготовление: Сварить белый бульон из кореньев и зелени, добавить зёрна чёрного перца, 2–3 листа лавра, прокипятить. Затем добавить отжатую кислую капусту и отдельно сваренные грибы.

Советы: Кислую капусту можно заменить свежей, но при этом добавить лимонный сок, лимонную кислоту или уксус по вкусу.

Борщ с жареной селедкой и грибами

Ингредиенты: *Белый бульон с кореньями – 2 л, сушеные грибы – 50 г, свекла – 450 г, свекольный рассол – 200 г, селедка среднего размера – 2–3 шт., постное масло для поджарки, соль, перец,*

зелень петрушки и укропа.

Приготовление: Сварить белый бульон, сушеные грибы (боровики, сморчки, шампиньоны). Испечь свеклу, нашинковать. Сложить в кастрюлю, залить бульоном, влить кипяченого свекольного рассола, посолить, положить перца, зелени. Сваренные грибы нашинковать. Измельченную селедку (типа иваси, атлантическая), предварительно вымоченную в воде, нарезать на куски, обвалять в муке и поджарить в постном масле. Затем грибы и селедку добавить в кастрюлю. Суп вскипятить и подавать.

Суп грибной с вермишелью (макаронами)

Ингредиенты: *Сушеные грибы – 100 г, лапша (вермишель) – 300 г, коренья, зелень петрушки и укропа, постное (ореховое, маковое, горчичное, оливковое, прованское, подсолнечное) масло – 1 столовая ложка, лук репчатый – 1 шт.*

Приготовление: Сварить сушеные грибы с кореньями и зеленью, затем грибы вынуть и нашинковать. Поджарить в ложке постного масла лук, грибы и развести оставшимся после варения бульоном, когда вскипит – положить лапшу (вермишель, макароны), сварить. Подавая, положить в суповую миску укроп и петрушку.

Советы: В лапшу с грибами можно добавить 3–4 шт. молодого картофеля.

Суп грибной с рисом

Ингредиенты: *Сушеные грибы – 100 г, коренья, зелень петрушки и укропа, постное масло – 1 столовая ложка, лук репчатый – 1 шт., рис – 1 стакан.*

Приготовление: Сварить сушеные грибы с кореньями и зеленью, затем грибы вынуть и нашинковать. Лук и грибы поджарить в ложке постного масла. Отдельно отварить рис. Затем все ингредиенты соединить в кастрюле с бульоном. Подавая, положить в суповую миску укроп и петрушку.

Суп из свежих грибов

Ингредиенты: *Свежие грибы – 1 кг, лук – 2 шт., коренья (петрушка, порей, сельдерей) – по 1 шт., морковь – 50 г, картофель*

– 500 г, мука – 20 г, лавровый лист, зерна черного перца, вода – 2,5 л.

Приготовление: Свежие грибы поджарить в постном масле с луком, залить водой, дать закипеть, посолить, добавить измельченные коренья, морковь, зерна перца, лавровый лист и муку, разведенную с водой, нарезанный кубиками картофель. Сварить до готовности, всыпать зелени.

Суп из свежих кореньев с капустой

Ингредиенты: *Вода – 2,5 л, капуста свежая – 600 г, картофель – 700 г, брюква (редька летняя) – 150 г, морковь средней величины – 3 шт., коренья (петрушки, порея, сельдерея) – 150–200 г, лук репчатый – 1 шт., постное масло – 1 столовая ложка, мука – 20 г, миндальное молоко.*

Приготовление: Сварить нашинкованную капусту и брюкву (редьку), нарезанный брусочками картофель, кружочками морковь и коренья. В ложке постного масла поджарить измельченную луковицу, посыпать ее ложкой муки, прокипятить.

Суп овсяный с копчёной рыбой, черносливом (изюмом, яблоками, ромом, миндалём)

Ингредиенты:*Овсяная крупа – 2 стакана, копченая рыба – 150 г, чернослив (2 стакана), или изюм (1 стакан), или сушеные яблоки и груши – 200 г, или сладкий миндаль (0,5 стакана) и пол рюмки рома, сушеный укроп.*

Приготовление: Овсяную крупу варят до готовности, чтобы получилось 6–8 тарелок, протереть, всыпать кусочки копчёной рыбы, сушеный укроп. Добавить чернослив и изюм, или сушеные яблоки и груши, или миндаля с ромом.

Суп-пюре из помидоров

Ингредиенты: *Помидоры – 600 г, ореховое (или другое постное масло) – 4 столовые ложки, бульон с кореньями, мука – 20 г, перловая крупа – 0,5 стакана, миндальное молоко – 0,5 стакана.*

Приготовление: Сварить бульон на постном масле. Взять помидоры, нарезать, сложить в кастрюлю, положить ореховое (постное) масло и тушить до мягкости. Затем всыпать муку,

разведенную с бульоном, прокипятить, протереть сквозь дуршлаг, долить бульоном. Отдельно варить перловую крупу до того, как она развариться, и затем добавить в кастрюлю. Забелить миндальным молоком.

Классические первые блюда разных народов

Айзербаджанская кухня

Довга с мясом (суп гороховый с фрикаделями)

Ингредиенты: *Баранина – 800 г, лук репчатый – 100 г, мацони – 1250 г, рис – 150 г, горох – 100 г, мука – 50 г, щавель 250 г или шпинат 250 г, зелень (кинза, укроп, кявар) – 150, специи, соль.*

Приготовление: Мякоть баранины пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют перец, фарш перемешивают и разделывают в виде шариков. В бульоне отваривают предварительно замоченный горох. Затем добавляют рис, щавель или шпинат, зелень, мясные шарики, **мацони** (простоквашу, смешанную с мукой и проваренную при беспрерывном помешивании), соль и доводят блюдо до готовности. Подают суп, как в теплом, так и в холодном виде.

Кюфта бозбаш (суп гороховый с фрикаделями, рисом и алычой)

Ингредиенты: *Баранина – 800 г, рис – 75 г, сало курдючное – 100 г, алыча свежая – 100 или сушеная – 50 г, горох – 125 г, картофель – 750 г, лук репчатый – 100 г, мята сушеная – 5, шафран, перец молотый, соль.*

Приготовление: Варят костный бульон с горохом. Мякоть баранины и репчатый лук пропускают через мясорубку, соединяют с рисом, солью, специями и разделывают шарики, закатывая в каждый несколько штук алычи. Мясные шарики, картофель и мелко шинкованный лук вводят в бульон, затем за 10–15 минут до готовности добавляют мелко нарезанное курдючное сало, соль, перец и настой шафрана. Подают суп, посыпав зеленью.

Овдух (окрошка с простоквашей)

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, мацони (простокваша, смешанная с мукой и проваренная при беспрерывном помешивании) – 1000 г, огурцы свежие – 400 г, лук зеленый – 150 г, сахар – 25 г, зелень кинзы – 25 г, укроп – 50 г, соль.*

Приготовление: В простоквашу, разбавленную наполовину водой, кладут очищенные и нарезанные огурцы, зеленый лук, зелень, соль, сахар. Ставят на холод. При подаче добавляют

нарезанное мелкими кусочками отварное мясо.

Пити (мясной гороховый суп с алычой)

Ингредиенты: *Баранина – 600 г, горох – 100 г, сало курдючное – 100 г, чеснок – 50 г, лук репчатый – 75 г, картофель – 550 г, алыча свежая – 100 или сушеная – 50 г, томатная паста – 50 г или помидоры свежие – 250 г, шафран, перец, имбирь, соль.*

Приготовление: Грудинку, шею, голяшку с костью варят в течение 30–40 минут в порционном горшке вместе с предварительно замоченным горохом. За 20 минут до готовности закладывают мелко нарезанный чеснок, репчатый лук, специи, некрупный картофель, алычу, рубленое курдючное сало, крепкий настой шафрана и томатную пасту или помидоры. Подают суп в горшке, добавив специи и соль.

Сулу Хингал (суп с бараниной и тестом)

Ингредиенты: *Баранина – 800 г, мука – 200 г, яйцо – 1/2 шт., горох – 125 г, масло топленое – 125 г, лук репчатый – 125 г, уксус винный – 50 г, зелень (кинза, укроп) – 100 г, мята сушенная, специи, соль.*

Приготовление: Баранину нарезают кусочками и отваривают до готовности. В полученном бульоне варят предварительно замоченный горох. Пресное тесто раскатывают, как на лапшу, нарезают прямоугольники (2–3 см) и кладут их в суп за 5 минут до готовности; доведя блюдо до кипения, вводят пассированный лук, соль, кинзу, укроп. При подаче посыпают сушеной мятой. Отдельно подают уксус.

Суп бозбаш (суп с фасолью и баклажанами)

Ингредиенты: *Баранина (мякоть) – 400 г, картофель -10 шт., лук репчатый – 4 головки, помидоры – 8 шт., стручковая фасоль – 200 г, баклажаны – 2 шт., зеленый перец – 3 стручка, томатная паста – 1–1,5 столовых ложки, соль, перец, укроп, зелень петрушки по вкусу.*

Приготовление: Баранину разрезать на куски весом 30–40 г, опустить в холодную воду и довести до кипения на слабом огне. Прибавить мелко нарезанный репчатый лук и варить до готовности 40 минут на слабом огне. За 15 минут до окончания

варки положить в бульон картофель, разрезанный пополам (а если мелкий, то целиком). Свежие помидоры, стручковую фасоль, баклажаны, зеленый перец обжарить на сковороде в масле с прибавлением томатной пасты. Затем опустить в готовый бульон, посолить, посылать перцем и довесь до кипения. Перед подачей к столу посыпать бозбаш мелко рубленой зеленью петрушки и укропом.

Американская кухня

Суп-пюре по-фермерски (с сыром)

Ингредиенты: *Бульон 1,5 – 2 л, морковь – 200 г, сельдерей (корень) – 200 г, лук-порей – 200 г, капуста 200 г, масло сливочное – 100 г, сыр тертый – 100 г, хлеб – 200 г, соль.*

Приготовление: Морковь отваривают, а сельдерей и лук-порей припускают с маслом и бульоном. Затем все эти овощи протирают через сито, и полученное пюре разводят подсоленным бульоном. В суп кладут капусту, нарезанную соломкой и сваренную в бульоне. Часть пюре смешивают с тертым сыром, полученной смесью намазывают ломтики хлеба, посыпают сверху тертым сыром и запекают в сильно нагретом жарочном шкафу. Готовые гренки подают к супу на отдельной тарелке.

Английская кухня

Суп-пюре из овсяных хлопьев

Ингредиенты: *Хлопья овсяные – 200 г, бульон – 1,5 л, молоко – 300 г, сливки – 100 г, яйцо (желток) – 3 шт., масло сливочное – 50 г, хлеб – 150 г.*

Приготовление: Овсяные хлопья заливают горячим молоком и бульоном и варят 15–20 минут, помешивая, чтобы они не прилипли ко дну кастрюли, затем хлопья протирают. Суп заправляют сливками, яичными желтками, сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

Аргентинская кухня

Суп из помидоров и сладкого стручкового перца

Ингредиенты: *Помидоры – 750 г, масло сливочное – 150 г, лук репчатый – 50 г, мука – 25 г, перец стручковый красный – 150 г, хлеб – 150 г, молоко – 150 г, перец молотый черный, яйцо 5 – 7 шт., зелень петрушки – 15 г, вода – 1 л.*

Приготовление: Зрелые помидоры ошпаривают и очищают от кожицы и семян. Репчатый лук и муку пассируют в сливочном масле. Прибавляют мелко нарезанные помидоры, заливают теплой водой и варят полчаса. Затем вводят в суп печеный и очищенный от кожицы и семян сладкий перец, нарезанный соломкой, и варят еще 5 мин. Суп заправляют молоком и яйцом, при подаче в тарелку кладут гренки, посыпают зеленью петрушки, черным молотым перцем и добавляют по вкусу лимонную кислоту.

Армянская кухня

Бозбаш ереванский (мясной суп с черносливом и яблоками)

Ингредиенты: *Баранина – 400 г, масло топленое – 50 г, лук репчатый – 75 г, горох лущеный – 150 г, картофель – 375 г, яблоки – 100 г, чернослив – 50 г, томатная паста – 50 г, перец стручковый красный, соль.*

Приготовление: На мясном бульоне варят гороховый суп; за 10 минут до готовности добавляют нарезанные ломтиками яблоки, чернослив, томатную пасту, перец и небольшие куски вареной баранины.

Бозбаш эчмадзицкий (мясной суп с баклажанами и стручковой фасолью)

Ингредиенты: *Баранина – 400 г, масло топленое – 50 г, лук репчатый – 75 г, баклажаны – 250 г, помидоры – 450 г, фасоль стручковая – 125 г, перец стручковый сладкий – 100 г, картофель – 375 г, зелень петрушки – 50 г, соль.*

Приготовление: Отварную баранину нарезают кусками, обжаривают, заливают процеженным бульоном, добавляют пассированный репчатый лук, нарезанные дольками баклажаны, помидоры, сладкий стручковый перец, стручки фасоли, картофель и варят суп до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Брндзи шорва (рисовый суп)

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, масло топленое – 50 г, рис – 150 г, лук репчатый – 75 г, яйца – 100 г, специи, соль.*

Приготовление: В кипящий мясной бульон кладут промытый рис, пассированный репчатый лук, цедру лимона и варят до готовности. Перед подачей суп заправляют яичным желтком, разведенным бульоном, в тарелку кладут кусок мяса.

Воспи апур (суп с чечевицей)

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, чечевица – 200 г, картофель – 375 г, орехи грецкие – 50 г, лук репчатый – 75 г, чернослив или урюк*

– 75 г, сало топленое – 75 г, мука пшеничная – 25 г, укроп – 25 г, перец, соль.

Приготовление: Замоченную чечевицу отваривают в мясном бульоне до мягкости. Затем добавляют нарезанный кубиками картофель, пассированный репчатый лук и пшеничную муку, чернослив или урюк, жареные протертые орехи и варят суп до готовности. Подают, посыпав укропом и черным молотым перцем, положив в тарелку кусок отварной говядины.

Спас (суп на кислом молоке)

Ингредиенты: *Мацони – 1000 г, вода – 2 л, рис – 150 г, яйцо – 3 шт., мука пшеничная – 10 г, лук репчатый – 75 г, масло топленое – 50 г, зелень мяты, соль.*

Приготовление: Мацони разводят водой, пшеничную муку смешивают с яйцами и постепенно разводят мацони. Смесь нагревают, помешивая на слабом огне, доводят до кипения, кладут вареный рис, масло, лук, зелень, соль и вновь кипятят.

Сунки апур (суп грибной с рисом)

Ингредиенты: *Грибы сушеные белые – 250 г, масло топленое – 250 г, лук репчатый – 500 г, рис – 750 г, перец, зелень (петрушка или кинза), соль.*

Приготовление: Сушеные белые грибы тщательно промывают, заливают водой и варят 1,5–2 часа. Грибной отвар процеживают и разводят водой. Мелко шинкованные грибы, рис, пассированный лук, соль, перец закладывают в отвар и варят до готовности. Подают суп, посыпав зеленью.

Хаш (густой мясной суп)

Ингредиенты: *Ноги говяжьи – 1,5 кг или бараньи – 2 кг, рубец – 450 г, чеснок, соль.*

Приготовление: Обработанные и промытые говяжьи или бараньи ноги и рубцы вымачивают 5–6 часов в холодной (лучше проточной) воде. Затем ноги рубят на куски и варят в несоленой воде на слабом огне. Мелко нарезанные рубцы варят отдельно, закладывают в бульон, полученный от варки ног, и продолжают варить до готовности. Продолжительность варки хаша 6–8 часов. Отдельно подают чеснок, толченный с солью.

Яйни (суп с говядиной)

Ингредиенты: *Говядина – 550 г, маргарин сливочный – 50 г, лук репчатый – 100 г, томатная паста – 50 г, картофель – 750 г, курага – 150 г, перец, зелень, соль.*

Приготовление: Репчатый лук шинкуют и пассируют в сливочном маргарине, затем кладут томатную пасту и прогревают, пока томат не загустеет. В процеженный мясной бульон кладут подготовленный лук, нарезанный кубиками картофель, промытую курагу, соль, перец и варят до готовности. При подаче в тарелку кладут вареное мясо.

Африканская кухня

Суп из кокосового ореха (Конго)

Ингредиенты: *Орех кокосовый – 3 шт., бульон куриный, сметана – 50 г, орех мускатный.*

Приготовление: Кокосовый орех распиливают пополам, молоко сливают в стакан, одну половину мякоти измельчают на терке, стараясь выжать из нее как можно больше сока, а вторую половину нарезают кубиками и слегка поджаривают в жарочном шкафу. Молоко и отжатый сок соединяют с равным количеством куриного бульона и добавляют немного измельченного на терке мускатного ореха, поджаренные кубики кокосового ореха и варят до мягкости. Готовый суп заправляют сметаной.

Суп из цыпленка (Конго)

Ингредиенты: *Цыпленок – 1,5 кг, арахис – 250 г, сметана – 100 г, соль, перец молотый черный.*

Приготовление: Тушку цыпленка отваривают в подсоленной воде, затем вынимают из бульона; отделяют белое мясо, мелко рубят его, разминают вилкой, добавляют сметану и протирают через сито, постепенно заливая мясо куриным бульоном. Суп доводят до кипения и добавляют жаренный, очищенный и толченый арахис, после чего варят еще немного и подают, посыпав черным молотым перцем.

Суп по-африкански с зеленым горошком (Судан)

Ингредиенты: *Лук – 250 г, масло сливочное – 150 г, яблоки – 250 г, порошок «карри» – 25 г, мука – 75 г, бульон куриный – 1,5 л, горошек зеленый – 500 г, сливки (10 %) – 75 г, сливки (33 %) – 750 г, перец, соль.*

Приготовление: Зеленый горошек варят в курином бульоне и протирают через сито, оставив 125 г не протертым. Мелко нарезанный лук пассируют в масле до прозрачности. Яблоки очищают, мелко нарезают и тушат вместе с луком, добавляют порошок «карри» и еще 3–4 минут держат на огне. Всыпают муку, размешивают и вливают бульон с протертым горошком. Проварив 10 минут, заправляют солью и перцем, всыпают цельный зеленый

горошек, вливают сливки и подают, положив в каждую тарелку горку взбитых сливок.

Уха африканская (Гана)

Ингредиенты: *Макрель – 1,2 кг, лосось консервированный (горбуша) – 750 г, лук – 250 г, вода – 1,5 л, сок томатный – 1,5 л, перец молотый, лимон 1 шт., соль.*

Приготовление: Макрель чистят, удаляют головы и хвосты, нарезают и варят в кипятке 7 минут, положив предварительно в воду мелко нарезанный лук, лавр, ломтики лимона и соль. Вливают томатный сок, кладут консервированную лососину, заправляют перцем, кипятят один раз и подают.

Бельгийская кухня

Суп из шампиньонов

Ингредиенты: *Шампиньоны – 500 г, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 50 г, мука – 25 г, бульон – 1,5–2 л, сметана – 150 г, яйцо – 3 шт., зелень петрушки – 25 г, перец молотый, соль.*

Приготовление: Обработанные шампиньоны, пропущенные через мясорубку, натертый лук 10 минут тушат в масле, всыпают в муку, размешивают, вливают в бульон, солят и перчат. Сняв с огня, заправляют сметаной, рублеными яйцами и зеленью петрушки.

Болгарская кухня

Чорба из крапивы с брюквой

Ингредиенты: *Крапива – 600 г, масло растительное – 100 г, вода – 2 л, мука – 25 г, брынза – 600 г, соль.*

Приготовление: Крапиву перебирают и промывают, заливают подсоленной водой и варят 15 минут, помешивая деревянной ложкой. Добавляют растительное масло, подсушенную муку, доливают кипятком и варят еще 5–6 мин. Сняв с огня, закладывают измельченную брынзу.

Чорба из стручковой фасоли

Ингредиенты: *Фасоль стручковая – 500 г, масло растительное – 50 г, лук зеленый – 50 г, мука – 25 г, перец молотый красный, зелень петрушки и укропа – 25 г, уксус – 15 г, чеснок – 10 г, вода – 1,5–2 л, соль.*

Приготовление: Стручковую фасоль очищают, промывают, нарезают и варят до мягкости в подсоленной воде. Обжаривают в растительном масле мелко нарезанный зеленый лук, добавляют муку и снова обжаривают. Затем приправляют красным молотым перцем и содержимое сковородки вводят в кипящий суп. Варят еще 10 минут, посыпают зеленью укропа и петрушки, заправляют уксусом и толченым чесноком.

Чорба из шпината с гренками

Ингредиенты: *Шпинат – 650 г, масло сливочное – 50 г, яйцо – 3 шт., молоко кислое – 100 г, вода – 2–2,5 л, зелень петрушки – 25 г, перец молотый черный, соль.*

Приготовление: Шпинат перебирают и хорошо промывают, мелко нарезают, припускают со сливочным маслом, заливают водой и варят до мягкости. Заправляют сырыми яйцами и кислым молоком, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и черным перцем. Подают с гренками.

Логическая схема


Чорба из шпината с гренками
Ингредиенты:
шпинат – 250 г
масло сливочное – 50 г
яйцо – 3 шт.
молоко кислое – 100 мл
вода – 2 – 2,5 л
зелень петрушки – 25 г
Черный перец
перец молотый
Соль
соль
Приготовление:
1
шпинат мелко нарезать
добавить масло
припустить в масле
залить водой
и варить до готовности
2
заправить кислым молоком
сырыми яйцами
Черный перец
посыпать черным перцем
и мелко нарезанной петрушкой
Примечание.
Шпинат перебрать и хорошо промыть, мелко нарезать, припустить со сливочным маслом, залить водой и варить до мягкости. Заправить сырыми яйцами и кислым молоком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и черным перцем. Подавать с гренками.

Борщ по-болгарски

Ингредиенты: *Говядина – 250 г, кости – 250 г, картофель – 400 г, свекла – 300 г, капуста свежая – 300 г, баклажаны – 100 г, перец сладкий – 100 г, перец красный горький – 15 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 75 г, корень петрушки – 50 г, помидоры – 150 г, масло топленое – 75 г, уксус (3 %) – 25 г, сахар – 25 г, мука – 25 г, сметана – 75 г, зелень укропа – 10 г, лавровый лист, соль.*

Приготовление: Приготовить бульон из мяса и костей. Нарезанную соломкой свеклу потушить с уксусом. Отдельно потушить на жире и бульоне нарезанные соломкой морковь,

петрушку, репчатый лук. В бульон положить нарезанные дольками картофель и баклажаны и дать закипеть; добавить нашинкованную капусту, довести до кипения, положить тушеную свеклу, коренья, сладкий и красный горький перец, свежие помидоры и дать прокипеть 5–7 минут. В самом конце добавить поджаренную и разведенную остывшим бульоном муку и заправить сахаром, уксусом, солью, лавровым листом. При подаче положить в тарелку сметану и посыпать зеленью.

Овощной суп со сметаной (холодный)

Ингредиенты: 400 г салатных огурцов, 800 г помидоров, 2 столовые ложки укропа, 1 долька чеснока, 20 г растительного масла, соль, уксус, молотый перец, 2 кг сметаны или 1,5 кг сметаны и 0,5 л молока или воды.

Приготовление: Огурцы очистить и нарезать кубиками, добавить очищенные, раздавленные помидоры, мелко нарубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль, уксус, молотый перец. Все залить сметаной, перемешать и охладить.

Подать с несколькими кусочками льда.

Венгерская кухня

Борщ по-венгерски

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, мясо птицы – 200 г, корень петрушки – 25 г, корень сельдерея – 25 г, лук репчатый – 75 г, капуста квашеная – 250 г, свекла – 300 г, картофель – 250 г, сало топленое – 100 г, квас хлебный – 1,5 л (или капустный рассол и вода – по 750 г), хлеб – 75 г, вино красное – 125 г, сахар – 15 г, перец черный, перец красный молотый, соль.*

Приготовление: В разогретом жире обжарить мелко нарезанный лук, прибавить нарезанное кусочками мясо, слегка обжарить и посыпать красным перцем. Добавить нарезанные овощи, все слегка припустить и залить хлебным квасом или смесью капустного рассола и воды. Затем положить крупно нарезанную капусту и ломтики хлеба. Долить воды и варить до мягкости всех продуктов. Борщ посолить, добавить сахар, вино, черный перец и снять с огня.

Гуляш-суп по-венгерски с клецками

Ингредиенты:

Для супа: *Говядина – 500 г, лук репчатый – 250 г, перец красный – 10 г, картофель – 500 г, помидоры – 150 г или томатная паста – 50 г, вода – 2 – 2,5 л.* ***Для «чипетке»:*** *мука – 200 г, яйцо – 1 шт., соль.*

Приготовление: В кастрюльке разогревают немного жира и обжаривают в нем нашинкованный лук до золотистого цвета. Затем туда опускают нарезанное кусочками мясо, посыпанное солью и красным перцем (паприкой), несколько минут слегка поджаривают его на слабом огне, после чего варят, подливая немного воду. Когда мясо почти готово, в кастрюлю высыпают нарезанный кубиками картофель, добавляют воду, помидоры (или томатную пасту) и варят до полной готовности. Перед подачей к столу в гуляш кладут сваренное отдельно тесто в виде клецек – так называемых «чипетке».

Суп а-ля палоц (с мясом и фасолью)

Ингредиенты: *Баранина – 900 г, лук репчатый – 250 г,*

картофель – 250 г, фасоль – 200 г, перец красный – 10 г, жир свиной – 50 г, сметана – 200 г, мука – 50 г, тмин, лавр, соль.

Приготовление: Мелко нарезанный лук поджаривают в жире, посыпают красным перцем, кладут промытое и нарезанное кубиками мясо, толченый тмин и лавр и варят все это на слабом огне. Нарезанные ромбиками стручки фасоли и кубики картофеля варят отдельно в подсоленной воде. Когда мясо готово, к нему добавляют фасоль и картофель, подливая воду, в которой их отварили, пока не будет достигнута необходимая густота. Перед подачей суп заправляют сметаной, хорошо перемешанной с небольшим количеством муки.

Суп хлебный по-крестьянски

Ингредиенты: *Корка сухая хлебная – 250 г, жир свиной – 100 г, яйцо – 2,5 шт., лук репчатый – 200 г, петрушка – 50 г, перец красный – 5 г, соль.*

Приготовление: Сухие хлебные корки поджаривают в жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным луком, после чего вливают воду, кладут соль, красный перец и доводят до кипения. Непрерывно помешивая, вливают в суп взбитое сырое яйцо.

Уха по-сегедски

Ингредиенты: *Карп – 500 г, сом – 375 г, стерлядь – 550 г, судак – 500 г, лук репчатый – 100 г, помидоры – 125 г, перец зеленый – 150 г, перец красный – 25 г, соль.*

Приготовление: Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать на куски весом около *50 г*, посолить. Головы, плавники и хвосты отварить в подсоленной воде вместе с нарезанным луком. Когда вода закипит, добавить красный перец и варить час на слабом огне. Затем отвар процедить, залить им подготовленную рыбу, добавить нарезанный длинными дольками зеленый перец, помидоры и варить рыбу до готовности еще 20 минут.

Советы: Помешивать уху нельзя, можно только время от времени встряхивать кастрюлю.

Голландская кухня

Суп из сельдерея с сыром

Ингредиенты: *Сельдерей – 500 г, лук репчатый – 2 шт., маргарин или сливочного масла – 4 ст. ложки, мука – 6 ст. ложки, вода – 2 л, яйцо (желток) – 2 шт., сметана – 1 стакан, тертый сыр – 160 г, соль, лимонная кислота – 0,2 г.*

Приготовление: Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжарить на маргарине (сливочном масле), добавить муку, потушить. Проварить 10 минут, снять с огня. Смешать желток и сметану с небольшим количеством воды и влить в суп. Посыпать сыром. Заправить солью и лимонным соком.

Грузинская кухня

Мужужи (холодный густой суп из субпродуктов)

Ингредиенты: *Ноги, свиные уши, хвосты – 1150 г, лук репчатый – 75 г, морковь – 50 г, уксус винный – 100 г, перец душистый, лавр, гвоздика, корица, чеснок – 10 г, соль.*

Приготовление: Разрезанные пополам свиные ножки с кожей (трубчатые кости удалены), нарезанные уши и хвосты закладывают в кастрюлю, заливают водой и варят 30–40 мин. Затем мясные продукты перекладывают в другую посуду, заливают процеженным бульоном и, добавив коренья, лук, специи, соль, варят до готовности. Подают в холодном виде (бульон желеобразный).

Суп из красного лобио (фасоли)

Ингредиенты: *Фасоль красная – 500 г, лук – 100 г, орехи грецкие – 150 г, уксус винный – 50 г, чеснок – 10 г, перец, укроп, кинза, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: В сваренную до полуготовности фасоль добавляют сырой рубленный репчатый лук и чеснок, доводят фасоль до готовности, процеживают и протирают, постепенно разводя массу отваром. Заправляют толчеными орехами, уксусом, руленой зеленью, перцем, солью.

Суп из курицы с орехами

Ингредиенты: *Курица – 700 г, масло сливочное – 50 г, лук репчатый – 75 г, лук зеленый – 50 г, орехи грецкие – 150 г, уксус винный – 50 г, зелень петрушки – 50 г, корица, соль.*

Приготовление: В куриный бульон с сырым луком кладут толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и кипятят. Подают, посыпав зеленым луком.

Харчо по-грузински

Ингредиенты: *Говядина – 950 г, или баранина – 900 г, рис – 125 г, жир животный – 50 г, лук репчатый – 150 г, чеснок – 15 г,*

томатная паста – 50 г, ткемали – 50 г, или лаваш кислый – 20 г, хмели-сунели 2 г, специи, перец стручковый, кинза – 50 г, соль.

Приготовление: Грудинку (кость предварительно удаляют) рубят вместе с хрящами кусочками по 25–30 г, заливают холодной водой и варят, периодически снимая пену. Затем кладут замоченный в воде рис, пассированный лук, доводят блюдо до готовности, заправляют соусом ткемали, рубленой зеленью кинзы, толченым чесноком, хмели-сунели, перцем, лавром, солью и кипятят еще 3–5 мин.

Хаши (густой мясной суп с хлебом)

Ингредиенты: *Ноги говяжьи – 400 г, рубец – 500 г, сычуг – 200 г, бульон – 300 г, чеснок – 20 г, сало почечное – 40 г, масло сливочное – 20 г, хлеб белый – 50 г, молоко – 60 г, специи, соль.*

Приготовление: В кастрюлю кладут пропущенное через мясорубку свежее говяжье почечное сало, сверху – разрубленные и промытые говяжьи ноги, нарезанные кусками рубец, сычуг и припускают под крышкой на сильном огне в собственном соку. После того, как выкипит весь выделившийся сок, постепенно вливают кипяток и варят до тех пор, пока мякоть и хрящевые части не будут свободно отделяться от костей. За 15–20 минут до готовности закладывают замоченный в молоке белый хлеб (без корок), сливочное масло (если нет почечного), соль и специи. К супу отдельно подают толченный с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона.

Индийская кухня

Суп карри

Ингредиенты: *Баранина – 600 г, лук – 100 г, петрушка, морковь, сельдерей (корень), жир – 40 г, лавр, карри – 10 г, лимон – 1 шт., сметана – 100 г, соль.*

Приготовление: Мелко нашинкованный лук обжаривают в жире до золотистого цвета, добавляют карри и жарят еще 3 мин. Нашинкованные овощи жарят вместе с кусочками мяса, кладут лавр, соль, вливают воду. Варят на слабом огне, пока вода не выкипит наполовину. После этого мясо вынимают, отвар протирают через сито, заправляют лимонным соком и сметаной. Подают вместе с мясом и рассыпчатым рисом.

Суп куриный

Ингредиенты: *Цыпленок – 400 г, лук – 100 г, масло сливочное – 25 г, перец стручковый – 10 г, имбирь, кориандр, перец, соль.*

Приготовление: Тушку цыпленка мелко рубят, заливают водой, немного солят и варят, по мере необходимости добавляя воду. Хорошо растирают острый стручковый перец, кориандр, черный перец, имбирь и разводят все это небольшим количеством воды до густой кашицы. Лук мелко нарезают и обжаривают в сливочном масле. Мясо цыпленка и лук кладут в супницу и заливают бульоном с разведенной в нем кашицей из пряностей.

Советы: Отдельно подают отваренный сухой рис.

Иорданская кухня

Суп-крем из чечевицы

Ингредиенты: *Чечевица – 500 г, лук репчатый – 250 г, чеснок – 25 г, мука – 50 г, масло оливковое – 50 г, маленькие гренки – 150 г, яйцо – 2,5 шт., перец молотый красный и черный, соль.*

Приготовление: Отваривают чечевицу, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, чеснок, доводят все до готовности и протирают через сито. Пассируют на растительном масле муку; вводят красный и черный молотый перец, разбавляют муку бульоном или чечевичным отваром и соединяют с протертой крупой. Затем суп солят. Подают его с маленькими гренками и мелко рубленными крутым яйцом.

Иракская кухня

Суп-пюре из риса

Ингредиенты: *Рис – 200 г, бульон – 1250 г, сливки – 100 г, яйцо – 2,5 шт., масло сливочное – 50 г, рис для засыпки – 50 г, соль.*

Приготовление: Рис варят на бульоне до пюреобразного состояния, а затем пропускают через протирочную машинку. В полученный суп-пюре кладут отварной рис (его варят отдельно на воде в течение 15 мин) и заправочную смесь из желтков, сливок и соли.

Итальянская кухня

Суп «минестрон» (суп с бобовыми, ветчиной и сыром)

Ингредиенты: *Ветчина жирная – 100 г, ветчина постная – 100 г, лук репчатый -100 г, морковь – 100 г, капуста белокочанная – 150 г, картофель – 160 г, помидоры свежие – 250 г, горох – 50 г, фасоль – 125 г, чеснок – 15 г, рис – 50 г, сыр – 100 г, базилик – 10 г, лавр, соль.*

Приготовление: Натирают на терке половину полагающейся по рецепту жирной ветчины; постную ветчину нарезают кубиками и оба продукта поджаривают до бледно-желтого цвета с тонко нарезанным луком. Овощи мелко нарезают, добавляют базилик и лавр и обжаривают до желтизны. Ветчину смешивают с овощами, заливают присоленным бульоном, кладут очищенные помидоры (без кожицы), горох, фасоль, рис и варят на слабом огне 45–50 мин. Оставшуюся половину жирной ветчины растирают с чесноком и вводят в суп в самом конце варки. Отдельно подают тертый сыр.

Суп с хлебом

Ингредиенты: *Крошки белого хлеба – 100 г, сыр «Пармезан» или иной – 1050 г, яйцо – 2,5 шт., бульон – 2 л, соль.*

Приготовление: Хлебные крошки хорошо перемешивают с тертым сыром и взбитым яйцом, солят, перчат, приправляют мускатным орехом и вводят эту смесь при непрерывном помешивании в бульон. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят на слабый огонь на 7–8 мин. Перед подачей помешивают еще раз, чтобы не образовались комки.

Казахская кухня

Ашшы сорпа (мясной суп)

Ингредиенты: *Говядина – 170 г, жир говяжий или сало курдючное – 25 г, редька – 25 г, лук репчатый – 50 г, уксус винный – 15 г, кости для бульона – 100 г, коренья – 20 г, помидоры – 40 г, чеснок – 2 г, яйцо – 1 шт., перец, зелень, соль.*

Приготовление: Говяжье мясо нарезают кусочками по 10–15 г, солят, посыпают перцем и обжаривают на говяжьем и или курдючном сале до образования румяной корочки; затем добавляют мелко нарезанный лук и редьку, продолжают жаренье, вливают уксус и немного воды, вводят мелко рубленый чеснок и тушат до готовности. Отдельно варят костный бульон с кореньями. В процеженный бульон кладут тушеное мясо с луком и редькой, свежие помидоры, нарезанные дольками, яичный омлет, нарезанный кубиками, и проваривают 10 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Кеспе с мясом и лапшой

Ингредиенты: *Говядина – 250 г, мука пшеничная – 200 г, яйцо – 1 шт., морковь – 100 г, лук репчатый – 75 г, комбижир животный – 50 г, перец, зелень, соль.*

Приготовление: В кипящий бульон кладут пассированную морковь, тонкую домашнюю лапшу и варят. За 5-10 минут до готовности добавляют нашинкованный сырой репчатый лук, перец, соль. Подают, посыпав зеленью.

Солянка (с мясом и яблоками)

Ингредиенты: *Говядина – 450 г, масло растительное – 10 г, яйцо – 5 шт., картофель – 250 г, морковь – 75 г, огурцы соленые – 250 г, горошек зеленый – 50 г, яблоки свежие – 175 г, майонез – 200 г, сметана – 75 г, перец, зелень.*

Приготовление: Жареное мясо, вареные картофель и морковь, соленые огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек и перемешивают. Заправив салат перцем, сметаной и майонезом, выкладывают его в салатницу, украшают кусочками мяса, яблок,

омлетом, зеленью.

Солянка с клецками

Ингредиенты:

Для солянки: *Кости – 500 г, говядина – 200 г, колбаса баранья – 125 г, казы или баранина копченая – 125 г, язык говяжий – 200 г, лук репчатый – 200 г, огурцы соленые – 200 г, томатная паста – 125 г, масло сливочное – 75 г, сметана – 150 г, перец, лист лавровый.* ***Для клецек:*** *мука пшеничная – 100 г, масло сливочное – 25 г, яйцо – 1 шт.*

Приготовление: Нашинкованный репчатый лук пассируют на масле, добавляют томатную пасту и продолжают пассирование. Очищенные от кожицы и семян огурцы нарезают ломтиками, отваривают и соединяют с пассированным луком, ломтиками вареного мяса, языка, колбасы из баранины и конины, заливают бульоном, кладут перец, лавровый лист, соль и варят 5-10 мин. Подают с горячими заварными клецками и сметаной.

Калмыцкая кухня

Махн-шельтяган (мясной суп с печеным луком)

Ингредиенты: *Говядина – 1,5 кг, лук репчатый – 400 г, вода – 2,5 л, лавр, перец черный горошком, соль.*

Приготовление: Говяжью грудинку рубят на куски весом по 30–40 г с косточкой, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 30 минут, периодически снимая пену. Затем добавляют печеный репчатый лук, лавр, перец горошком, соль и варят до готовности. Вареное мясо кладут в тарелку и посыпают сырым репчатым луком, нарезанным кольцами. Отдельно в пиалах подают бульон.

Карельская кухня

Напарокко (суп с сушеным окунем)

Ингредиенты: *Окунь сушеный – 400 г, картофель – 1 кг, мука – 15 г, специи, сметана – 50 г.*

Приготовление: В кипящую подсоленную воду кладут ошпаренную сушеную рыбу и варят до готовности. Мякоть отделяют и закладывают в процеженный бульон. Доведя до кипения, добавляют картофель, нарезанный брусочками, специи, соль и продолжают варку. Незадолго до готовности вливают мучную болтушку. Подают со сметаной.

Киргизская кухня

Кесме (суп с бараниной и лапшой)

Ингредиенты: *Баранина – 550 г, томатная паста – 25 г, редька – 200 г, джусай – 50 г, лук репчатый – 100 г, сало курдючное – 50 г, чеснок – 25 г, кости – 500 г, мука – 150 г, яйцо – 1 шт., специи, соль.*

Приготовление: Баранину и курдючное сало нарезают брусочками и жарят до готовности с добавлением томата; лук, бланшированную редьку и джусай нарезают соломкой и пассируют. Мясо соединяют с пассированными овощами и небольшим количеством бульона и тушат до готовности. Вливают оставшийся бульон, доводят суп до кипения, закладывают лапшу и проваривают в течение 3–5 минут, затем заправляют мелко шинкованным чесноком и специями. Подают суп в пиале.

Шорпо (суп с бараниной и помидорами)

Ингредиенты: *Баранина с костями – 850 г, вода – 1,5 – 2 л, картофель – 850 г, помидоры – 250 г, лук репчатый – 100 г, сало баранье (сырец) – 150 г, перец, зелень, соль.*

Приготовление: Баранину рубят кусочками с костью, посыпают солью и перцем, кладут в котел с жиром и жарят до образования на поверхности поджаристой корочки, добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами, и свежие помидоры, затем вливают воду, дают прокипеть в течение 5-10 минут, закладывают картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности под крышкой. При подаче посыпают зеленью.

Корейская кухня

Саспо (мясной суп с капустой)

Ингредиенты: *Капуста белокочанная – 750 г, лук зеленый – 100 г, свинина или говядина – 400 г, морковь – 250 г, сахар – 15 г, мука пшеничная – 250 г, чеснок – 10 г, соль и перец.*

Приготовление: Мясо нарезают тонкими полосками, пересыпают рубленым чесноком, сахаром, солью, перцем и выдерживают 1 час (не сочное мясо смачивают водой). Затем мясо тушат 10 минут, кладут нарезанную полосками морковь, еще через 10 минут – нашинкованную капусту, нарезанный лук, заливают водой так, чтобы поверхность продуктов была покрыта, и варят до готовности. Заправляют разболтанной в воде мукой. При подаче кладут сливочное масло.

Советы: Подают очень горячим.

Тхан-сую (суп с тушеным мясом)

Ингредиенты: *Говядина – 500 г (или свинина – 450, или баранина – 500), крахмал – 100 г, лук репчатый – 75 г, капуста квашеная – 1 кг, сахар – 100 г, масло растительное – 75 г, бульон – 2 л, соль.*

Приготовление: Мясо нарезают мелкими кусочками, солят, обильно перчат, панируют в крахмале и жарят во фритюре. Обжаренное мясо складывают в кастрюлю, добавляют квашеную капусту, репчатый лук, сахар, уксусную кислоту, перемешивают и тушат под крышкой около часа. Заливают бульоном и доводят до кипения.

Китайская кухня

Бульон с помидорами и яичными хлопьями

Ингредиенты: *Помидоры – 625 г, куриный бульон – 2 л, яйцо – 5 шт., вино (херес или коньяк, разбавленный водой 1:1) – 50 г, соевый соус – 25 г, концентрат (глутаминат натри) – 5 г, кунжутное или другое растительное масло – 25 г, имбирь (желательно в порошке) – 5 г, соль по вкусу.*

Приготовление: Помидоры промыть, вырезать плодоножку, ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими дольками. Подготовленные помидоры положить в кастрюлю, влить готовый бульон (лучше куриный), довести до кипения, снять пену, влить тонкой струйкой, помешивая, предварительно взбитое яйцо, добавить специи. Подавать в пиале или глубокой тарелке.

Советы: По желанию посыпать нарезанным зеленым луком или кинзой.

Бульон с бараниной и сычуаньской капустой

Ингредиенты: *Баранина – 550 г, капуста сычуаньская маринованная – 250 г, водка рисовая – 50 г, концентрат – 25 г, соус соевый – 25 г, квасцы – 5 г, соль.*

Приготовление: Сычуаньская капуста напоминает редьку. В пищу употребляется в маринованном виде, в сочетании с другими продуктами для приготовления горячих блюд и в качестве гарниров к бульонам. Баранину – мякоть задней ноги зачищают от жира и нарезают ломтиками. Сычуаньскую капусту отжимают. Вначале баранину, а затем капусту ошпаривают кипятком, откидывают и кладут в суповую миску или пиалу и вливают готовый предварительно вскипяченный куриный бульон, заправляют кунжутным маслом.

Бульон с тешей калуги

Ингредиенты: Теша калуги сушеная – 125 г, курица – 550 г, горошек зеленый – 150 г, сало свиное – 15 г, водка рисовая – 50 г, имбирь – 50 г, концентрат – 25 г, квасцы – 5 г, соус соевый – 25 г, масло кунжутное – 25 г, соль – 5 г.

Приготовление: Вареную курицу и тешу калуги нарезают

ломтиками. Подготовленные продукты и зеленый горошек ошпаривают, откидывают, заливают готовым бульоном, доводят до кипения, снимают пену, добавляют кунжутное масло.

Кубинская кухня

Канья (суп с курицей и красным перцем)

Ингредиенты: *Курица – 750 г, помидоры – 400 г или томатная паста – 50 г, перец стручковый красный – 125 г, рис – 200 г, лук репчатый – 250 г, лук зеленый – 50 г.*

Приготовление: Курицу отваривают до полуготовности, положив в бульон лук, морковь и петрушку, и затем тушат на слабом огне, добавив ломтики помидоров или томатную пасту, дольки сладкого красного перца, отварной рис, нашинкованный и припущенный до розоватого цвета репчатый лук и зеленый лук, нарезанный шпалами. Во время тушения постепенно подливают куриный бульон.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты: *Капуста цветная – 400 г, лук-порей – 150 г, картофель – 400 г, горошек консервированный – 100 г, масло сливочное – 50 г, сметана – 50 г.*

Приготовление: Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка спассировать с маслом. В кипящий бульон или воду положить подогретый лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки.

Советы: Суп можно заправить сметаной или яично-молочной смесью или приготовить его с молоком.

Суп-пюре из свежей кукурузы

Ингредиенты: *Зерна кукурузы – 250 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 750 г, сливки – 250 г, лук репчатый – 50 г, мука – 25 г, перец молотый, орех мускатный, соль.*

Приготовление: Початки кукурузы отваривают, зерна отделяют и пропускают через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук обжаривают с маслом до мягкости, добавляют муку и продолжают жаренье еще 5 мин. Затем кладут подготовленную кукурузу, соль, молотый перец, мускатный орех, вливают молоко, сливки и доводят суп до кипения. При подаче посыпают мелко

нарезанным зеленым луком.

Ливанская кухня

Суп-пюре из помидоров, риса и сладкого перца

Ингредиенты: *Помидоры – 400 г, рис – 150 г, соус белый – 1250 г, перец стручковый сладкий – 200 г, сливки – 200 г, яйцо – 2,5–3 шт. (желток), масло сливочное – 50 г, соль.*

Приготовление: Готовят отдельно пюре из помидоров и отварного риса, протирают его через сито, соединяют с белым соусом и кладут в суп печеный, очищенный от кожицы и семян, нарезанный соломкой сладкий перец. Добавляют в суп сливочное масло, заправляют сливками и яичными желтками и солят.

Литовская кухня

Суп томатный с рисом

Ингредиенты: *Кости мясные – 500 г, помидоры – 500 г, рис – 200 г, лук репчатый – 75 г, сметана – 125 г, соль.*

Приготовление: Помидоры тушат, протирают, кладут в костный бульон, добавляют рис, поджаренный лук, соль и варят до готовности. Подают со сметаной.

Литовский летний холодный суп

Ингредиенты: *Простокваша или кефир – 1 л., вода – 1 л, вареная свекла – 2 шт., огурец – 2 шт., вареный картофель – 3 шт., сваренное вкрутую яйцо – 2 шт., соль.*

Приготовление: Порезать все ингредиенты кубиками одинакового размера и залить смесью простокваши и воды. Оставить минут на десять настаиваться. Подавать холодным, в жару.

Борщок литовский с ушками

Ингредиенты:

Для борщка: *говядина для оттяжки – 200 г, кости – 500 г, морковь – 50 г, петрушка и сельдерей – по 25 г, свёкла – 375 г, лук – 50 г, уксус – 20 мл…* ***Для фарша****: грибы сушёные – 100 г, лук – 200 г, маргарин – 50 г, мука пшеничная – 50 г, яйца – 7 шт.*

Приготовление: Борщок сварить со свёклой и кореньями. Процедить. Подать с ушками, фаршированными грибным фаршем и луком.

Марокканская кухня

Ебаба (хлебный суп)

Ингредиенты: *Изюм – 250 г, сухари хлебные – 750 г, вода – 1 л, мед – 250 г.*

Приготовление: Изюм варят в воде, всыпают хлебные сухари и заправляют медом. Подается горячим или холодным.

Молдавская кухня

Борщ с крапивой по-молдавски

Ингредиенты: *Крапива – 500 г, щавель – 500 г, картофель – 300 г, рис – 50 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 75 г, томатная паста – 40 г, масло топленое – 75 г, сметана – 75 г, яйцо – 2,5 шт., зелень – 25 г, лавровый лист, перец душистый горошком, гвоздика, соль.*

Приготовление: Перебрать молодую крапиву, промыть, отпарить в течение 2–3 минут, откинуть на сито, обдать холодной водой, припустить под крышкой до готовности, после чего протереть. Нарезанные кубиками коренья и лук спассировать с томатной пастой и топленым маслом. В горячий грибной бульон или овощной отвар положить крапиву, нарезанный ломтиками картофель, рис и варить 5– 10 минут. Затем добавить пассированные коренья и лук, лавровый лист, душистый перец горошком, гвоздику, соль, букетик пряной зелени, а за 5–6 минут до конца варки нарезанный щавель. По окончании варки удалить букетик зелени. При подаче на стол в тарелку положить сваренное вкрутую яйцо, сметану и посыпать зеленью.

Борщ по-молдавски

Ингредиенты: *Курица – 500 г, картофель – 750 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 150 г, мука – 25 г, жир куриный – 50 г, уксус (3 %) – 25 г, сметана – 75 г, перец красный молотый, зелень, соль.*

Приготовление: Нарезать соломкой морковь, лук, петрушку, слегка спассировать их на курином жире, влить уксус и выпарить. В куриный бульон положить картофель и варить его до полуготовности, затем добавить пассированные коренья и лук, заправить поджаренной мукой, молотым красным перцем, солью и довести до готовности. При подаче в тарелку положить кусок курицы, сметану и посыпать зеленью.

Борщ с фасолью по-молдавски

Ингредиенты: *Копченая грудинка или лопатка – 500 г, фасоль – 300 г, лук репчатый – 75 г, морковь – 50 г, корень петрушки –*

50 г, сало свиное топленое – 50 г, квас хлебный – 500 г, зелень петрушки – 25 г, перец черный молотый, лавровый лист, соль.

Приготовление: Сварить до готовности копченую грудинку или лопатку, затем вынуть и нарезать на куски по 20–25 г. Предварительно замоченную фасоль положить в кипящий бульон и варить, пока она не станет мягкой. Затем влить в бульон хлебный квас, дать прокипеть, положить пассированные коренья и лук, соль, черный молотый перец, лавровый лист и варить до готовности. При подаче положить в тарелку вареные копчености и зелень.

Борш ку фасоле (суп с бобовыми на хлебном квасе)

Ингредиенты: *Грудинка – 500 г или лопатка – 625 г, фасоль (или горох) – 300 г, лук репчатый – 75 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 50 г, сало свиное топленое – 50 г, квас хлебный – 500 г, зелень петрушки – 25 г, соль.*

Приготовление: Копченую грудинку или лопатку варят до готовности, затем вынимают и нарезают порционными кусками. В бульоне отваривают до мягкости предварительно замоченную фасоль, затем добавляют пассированные коренья и лук, соль, перец, лавр. За 15–20 минут до готовности вливают хлебный квас. При подаче в тарелку кладут отваренные копчености и зелень.

Суп по-молдавски (с курицей)

Ингредиенты: *Курица – 500 г, картофель – 1 кг, морковь – 125 г, лук репчатый – 125 г, корень петрушки – 75 г, маргарин столовый – 50 г, кислота лимонная – 5 г, сметана – 75 г, специи, соль.*

Приготовление: Морковь, лук, петрушку шинкуют соломкой и пассируют. В курином бульоне отваривают до полуготовности картофель, нарезанный чесночком, затем вводят пассированные коренья, красный перец, соль. За 5 минут до готовности суп заправляют лимонной кислотой и лавром. При подаче в тарелку кладут кусочки курицы, сметану и зелень.

Чорба с грибами и телятиной

Ингредиенты: *Телятина – 300 г, мука пшеничная – 100 г, грибы белые свежие – 350 г, морковь – 125 г, корень петрушки –*

75 г, яйцо – 1 шт., лук – 125 г, квас – 750 г, зелень – 25 г, сметана – 50 г, маргарин – 50 г, соль.

Приготовление: В кипящий мясной бульон кладут припущенные грибы, нарезанные соломкой; доводят бульон до кипения, закладывают лапшу, пассированные овощи, соль, а за несколько минут до готовности – квас. Подают чорбу со сметаной, положив в тарелку мясо и посыпав зеленью.

Монгольская кухня

Суп гороховый на мясном бульоне с томатным соком

Ингредиенты: *Бульон мясной – 1,5 л, горох – 300 г, сок томатный – 250 г, масло сливочное – 25 г, лук репчатый – 100 г, сметана – 75 г, перец, соль.*

Приготовление: Мелко шинкованный лук пассируют в масле до золотистого цвета, заливают холодным бульоном, кладут замоченный горох и варят. Затем лук и горох протирают через сито, кладут в бульон, добавляют томатный сок, заправляют суп солью и перцем и проваривают 10 минут на слабом огне. При подаче кладут сметану.

Суп из головы молодого барашка

Ингредиенты: *Голова молодого барашка – 1,5 кг, лук репчатый – 250 г, морковь – 250 г, сельдерей (корень) – 150 г, рис – 250 г, масло сливочное – 50 г, молоко кислое – 250 г, яйцо – 1 шт., зелень петрушки и мяты – 25 г, перец молотый черный, кислота лимонная, соль.*

Приготовление: Голову молодого барашка хорошо промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят. Доведя до кипения, удаляют пену, солят, кладут морковь, репчатый лук, корень сельдерея и продолжают варить на слабом огне. Когда мясо начнет отделяться от костей, голову вынимают, рубят пополам, извлекают мозг и язык, мясо снимают с костей. Все это нарезают мелкими кусочками и кладут в процеженный бульон; добавив отварной рис, проваривают суп 15 минут, а затем заправляют кислым молоком, рублеными крутыми яйцами, зеленью петрушки, мяты, лимонной кислотой, черным молотым перцем и сливочным маслом.

Норвежская кухня

Суп-пюре по-норвежски (с кольраби и свежими грибами)

Ингредиенты: *Кольраби – 100 г, бульон – 1250 г, грибы свежие – 100 г, сливки – 100 г, желток яичный – 2,5 шт., масло сливочное – 25 г.*

Приготовление: Из кольраби ранних сортов делают пюре, разводят его бульоном, кладут в суп мелко нарезанные отварные белые грибы, заправляют сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

Щи рыбные с фрикаделями

Ингредиенты:

Для щей: *Рыба – 500 г, морковь – 100 г, сельдерей – 50 г, петрушка – 25 г, мука – 25 г, желток яичный – 2 шт.* ***Для фрикаделек:*** *Филе трески – 250 г, белок яичный – 2 шт., крахмал – 25 г, сметана – 50 г, орехи молотые – 25 г, соль.*

Приготовление: Из кусков рыбы, головы, костей варят бульон, положив в него морковь, сельдерей, петрушку и незадолго до готовности – поджаренную муку. Готовый бульон цедят сквозь густое сито, добавляют мелко нарезанную морковь, фрикадельки из рыбного филе, соль, перец, варят еще 5-10 минут и перед тем как снять с огня, вводят желток. Фрикадельки делают из филе трески или другой рыбы с взбитыми белками, крахмалом, сметаной, молотыми орехами, солью и отваривают отдельно в соленой воде в течение 10–15 мин.

Польская кухня

Борщ по-польски

Ингредиенты: Сушеные грибы – 50 г, лук, морковь, брюква, 2 картофелины, 10 штук красной свеклы, 50 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, соль.

Приготовление: Грибы отварить и нашинковать, отвар процедить. Лук, морковь, брюкву, картофель отварить и протереть. Свеклу испечь или отварить, пошинковать. Все продукты соединить, добавить лавровый лист, прокипятить, посыпать рубленой зеленью и подкрасить соком свеклы. После этого добавить масло, сметану, соль и прогреть, не доводя до кипения. Подавать со сметаной.

Борщ на хлебном квасе по-польски

Ингредиенты: *Говядина – 300 г, свинина – 200 г, колбаса копченая – 100 г, грибы свежие – 150 г, квас хлебный – 1000 г, морковь – 100 г, свекла – 300 г, корень сельдерея – 25 г, корень петрушки – 50 г, капуста квашеная – 150 г, хлеб черный – 100 г, перец черный, укроп, соль, сметана – 100 г.*

Приготовление: Мясо отбить с обеих сторон и варить 15 минут в половине всего количества хлебного кваса. Прибавить нарезанные тонкими полосками коренья и нарезанные кубиками свежие грибы. Сверху положить кусочки колбасы и ломтики хлеба. Все залить оставшимся квасом, добавить перец, соль и варить до мягкости на слабом огне, затем жидкость процедить. Мясо и колбасу положить в тарелку, а жидкость заправить укропом, сметаной и вылить в тарелку перед подачей на стол.

Борщ по-польски

Ингредиенты: *Свекла – 500 г, морковь – 125 г, корень петрушки – 75 г, картофель – 250 г, фасоль – 100 г, яйцо – 2,5 шт., сметана – 75 г, молоко – 150 г, мука – 50 г, сахар – 25 г, квас свекольный – 400 г, чеснок – 10 г, соль.*

Приготовление: Свеклу, морковь, петрушку нарезать ломтиками, залить кипящей водой, посолить и варить до

мягкости. Муку размешать с молоком, влить в борщ, прокипятить, добавить свекольный квас, заправить растертым с солью чесноком, сахаром и варить до готовности. При подаче в тарелку положить отварные картофель, фасоль, яйцо и сметану.

Борщ по-огородничьи (польская кухня)

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, капуста свежая – 300 г, картофель – 250 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, корень сельдерея – 25 г, корень петрушки – 50 г, сладкий зеленый перец – 75 г, помидоры – 200 г, мука – 25 г, хлеб черный – 100 г, масло растительное – 50 г, уксус (3 %) – 25 г, сметана – 100 г или кислое молоко – 150 г, соль, тмин, перец черный горошком, лавровый лист, зелень петрушки, сельдерея.*

Приготовление:

Первый способ: Свежую белокочанную капусту крупно нарезать и залить кипятком, подсоленным и подкисленным уксусом. Через 2–3 минуты капусту отцедить, залить подсоленной водой, варить на среднем огне до полуготовности, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности. В растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, прибавить остальные мелко нарезанные овощи, потушить несколько минут, посыпать мукой, накрошить ломтики хлеба, залить водой и варить на слабом огне. Соединить капусту и картофель с тушеными овощами, прибавить тмин, черный перец и лавровый лист. При необходимости долить кипятком, довести до кипения и снять с огня. Борщ заправить сметаной или кислым молоком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Второй способ:

Ингредиенты: *Свекла – 400 г, капуста – 250 г, картофель – 250 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 25 г, грибы маринованные – 100 г, масло растительное – 100 г, мука – 25 г, квас хлебный – 250 г, соль, перец черный, тмин, зелень укропа, петрушки.*

Приготовление: Нашинкованную капусту и картофель, нарезанный кубиками, залить подсоленной водой, довести до кипения и варить на слабом огне. Очищенные коренья натереть на терке и припустить до мягкости в растительном масле, затем прибавить к капусте и картофелю вместе с грибами и небольшим количеством воды. Очищенную и нарезанную кубиками свеклу выдержать 2 часа в хлебном квасе, а затем отварить до мягкости, прибавить тмин. Соединить сваренные овощи и свеклу, довести до кипения, затем огонь уменьшить и продолжать варить на

слабом огне. Прибавить пассировку из муки на растительном масле, через 10 минут снять с огня и заправить черным перцем, зеленью петрушки и укропа.

Борщ со свиным языком по-польски

Ингредиенты: *Язык свиной – 300 г, бульон из говядины – 1,5 л, лук репчатый – 150 г, сало топленое – 100 г, капуста свежая – 200 г, свекла – 250 г, картофель – 200 г, хлеб черный – 100 г, перец черный.*

Приготовление: Зачищенный и промытый язык залить водой, отварить, снять кожицу, нарезать кубиками, а бульон процедить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире до золотистого цвета, прибавить нарезанную кубиками морковь, нашинкованную полосками капусту и тушить. В бульон из говядины влить отвар языка, положить нарезанный язык, тушеные овощи и ломтики черного хлеба. Когда бульон закипит, добавить нарезанный кубиками картофель и варить борщ на сильном огне еще 10–15 минут. Затем посолить, поперчить и снять с огня.

Щи по-польски с говядиной

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, сало топленое – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 50 г, лук репчатый – 125 г, капуста свежая – 400 г, бульон – 1,5 л, горчица – 15 г, перец черный, соль, лавровый лист.*

Приготовление: Мясо нарезать порционными кусками, отбить с двух сторон, смазать горчицей и выдержать 10–12 часов в холодильнике. Положить мясо в кипящий костный бульон и варить на слабом огне до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить, прибавить в него измельченные на терке коренья и лук, припущенные до мягкости в жире, нашинкованную капусту, специи, соль, довести до кипения и варить еще 20–30 минут.

Щи по-польски с копченой грудинкой

Ингредиенты: *Грудинка – 350 г, капуста квашеная – 750 г, мука – 25 г, лук репчатый – 125 г, сало-шпик – 50 г, рассол капустный – 625 г, бульон – 1,5 – 2 л, соль, перец.*

Приготовление: Из копченой грудинки и овощей сварить бульон. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, варить под

крышкой до готовности и залить процеженным бульоном. После этого положить пассированную мучную заправку, приготовленную на сале с луком, прокипятить, посолить, добавить перец и влить рассол квашеной капусты. При подаче в тарелку со щами положить нарезанную кубиками грудинку.

Советы: Отдельно подать отварной картофель.

Щи по-польски со свининой

Ингредиенты: *Свинина – 300 г, сало-шпик – 200 г, капуста квашеная – 300 г, сало топленое – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, корень сельдерея – 50 г, томатная паста – 20 г, квас хлебный – 500 г, бульон костный – 1,5 л, лавровый лист, тмин, перец черный, сахар, соль.*

Приготовление: Мясо нарезать маленькими кусочками, залить водой и хлебным квасом, добавить немного тмина и варить на слабом огне. Прибавить нашинкованную капусту, довести ее до мягкости и положить припущенные в жире с томатной пастой мелко нарезанные коренья и репчатый лук, ломтики хлеба, черный перец, лавровый лист, соль и сахар. Все залить костным бульоном. Перед подачей в тарелку со щами положить нарезанный тонкими ломтиками и обжаренный до румяного цвета шпик.

Румынская кухня

Суп из помидоров с чесноком

Ингредиенты: *Помидоры – 1 кг, бульон – 2 л, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 25 г, морковь – 50 г, петрушка (корень) – 50 г, сахар – 25 г, чеснок – 15 г, рис – 200 г, соль.*

Приготовление: Мелко нарезанный лук подрумянивают в сливочном масле или растительном. Зеленые помидоры нарезают и варят вместе с луком на слабом огне под крышкой до мягкости. Затем кладут морковь, петрушку, рис, вливают мясной или овощной бульон, солят, добавляют сахар и чеснок и продолжают варить 10–15 минут, пока рис не разварится. Протирают гущу сквозь сито и дают несколько раз прокипеть, следя за тем, чтобы суп не пригорел.

Суп чечевичный

Ингредиенты: *Чечевица – 150 г, вода – 2 л, лук репчатый – 100 г, чеснок – 10 г, мука – 25 г, жир – 25 г, соль.*

Приготовление: Замоченную накануне чечевицу варят вместе с мелко нарезанным луком, чесноком на слабом огне, подсолив незадолго до готовности. Вводят заправку из муки, подрумяненной в жире, дают супу прокипеть и окончательно досаливают.

Сырбушка (овощной суп на молочной сыворотке с кукурузной мукой)

Ингредиенты: *Вода – 1 л, сыворотка молочная – 1,5 л, морковь – 75 г, лук репчатый – 100 г, картофель – 300 г, мука кукурузная – 25 г, соль.*

Приготовление: Очищенную морковь и мелко нарезанную луковицу заливают водой и ставят на огонь. Перед тем как вода закипит, ломтики картофеля кладут и продолжают варить до готовности, вливают молочную сыворотку, солят, дают еще раз закипеть и тонкой струйкой всыпают кукурузную муку. Прокипятив, подают к столу.

Чорба из кукурузной крупы

Ингредиенты: *Вода – 1,5 л, настой из отрубей – 1 л, крупа кукурузная – 250 г, зелень – 25 г, соль.*

Приготовление: Кукурузную крупу отваривают в воде, добавив мелко нарезанную зелень, до готовности. Затем вливают вскипяченный отдельно кислый настой из пшеничных отрубей и солят по вкусу.

Чорба по-деревенски (мясной суп из настоя отрубей)

Ингредиенты: *Говядина – 1100 г, вода – 1,5 л, настой из отрубей – 1 л, лук репчатый – 100 г, морковь – 25 г, петрушка – 50 г, сельдерей – 25 г, фасоль стручковая – 50 г, капуста – 250 г, картофель – 300 г; помидоры – 250 г, зелень – 25 г, соль.*

Приготовление: Говядину нарезают небольшими кусками, заливают водой и ставят на огонь. Сняв пену, солят и кладут мелко нарубленные коренья и нарезанную кусочками стручковую фасоль. Затем вводят капусту, картофель и помидоры, дают супу прокипеть, следя за тем, чтобы овощи не разварились. Отдельно кипятят кислый настой из пшеничных отрубей и процеживают его в кастрюлю, в которой варится чорба. Добавив несколько листочков эстрагона или любистка, зелень петрушки и укроп, солят.

Советы: В недостаточно кислую чорбу добавляют раствор лимонной кислоты.

Суп с лапшой и луковой приправой

Ингредиенты:

Для супа: *Говяжьи голяшки – 1 кг, репчатый лук – 4 головки, овощи (морковь, сельдерей, петрушка, лук-порей) – 250 г, картофель – 4 клубня, сливочное масло – 75 г, томатная паста – 1 чайная ложка, зелень петрушки, сметана – 150 мл, молотый черный перец – 2 г, молотый красный перец – на кончике ножа, соль по вкусу.* ***Для лапши:*** *2 яйца, мука – 150 г, соль по вкусу.*

Приготовление: Разрубленные говяжьи голяшки залить холодной водой, поставить варить. Когда вода закипит, снять пену, заложить в кастрюлю очищенные и вымытые овощи и варить, периодически снимая пену. Из муки, яиц и соли замесить крутое тесто, тонко раскатать (в 1–2 мм) и оставить на 10 минут, чтобы подсохло, после чего свернуть рулетом и тонко нарезать.

Готовое мясо вынуть, процедить бульон, заложить в него нарезанный кубиками картофель, варить 10 мин, затем засыпать лапшу и варить еще 15 минут. В разогретом на сковороде сливочном масле спассировать мелко нарезанный лук, положить в него томатную пасту и красный молотый перец, заправить им суп, посолить, прокипятить еще 5 минут. Суп подавать со сметаной, посыпав его зеленью петрушки.

Советы: Вареное мясо из бульона можно подавать отдельным блюдом с овощным гарниром и хреном.

Суп-пюре из помидоров

Ингредиенты: *Помидоры – 1,5 кг, репчатый лук – 1 головка, 1 морковь, сельдерей и петрушка – 100 г, мука – 50 г, рис – 50 г, растительное масло – 75 мл, сливочное масло – 50 г, 1 сладкий перец, мясной бульон или вода – 2 л, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.*

Приготовление: Вымытые помидоры крупно нарезать, посолить и оставить на 30 минут (чтобы сохранили цвет). Очищенные и вымытые овощи (морковь, сельдерей, петрушка, лук) нарезать ломтиками, спассировать на растительном масле, посыпать их мукой, размешать, залить бульоном или теплой водой (2 л) и кипятить 30 минут. Заложить помидоры и крупно нарезанный сладкий перец и варить еще час, после чего протереть все овощи и помидоры через сито, процедить отвар и поставить снова на огонь. Отдельно сварить в селене и воде рис; готовый рис промыть несколько раз холодной водой и заложить в суп, добавив соль и сахар по вкусу. Перед подачей на стол положить в суп свежее сливочное масло, хорошо размешать, чтобы масло не плавало на поверхности, и посыпать зеленью петрушки.

Суп с крупкой из теста

Ингредиенты: *Мясо (лопаточная часть) – 1,5 кг, вода – 3–4 л, морковь, корень петрушки, корень пастернака, лук-порей, сельдерей – всего 250 г, репчатый лук – 1 средняя головка, зелень петрушки, 2 яйца, мука – 200 г, соль по вкусу.*

Приготовление: Вымытое мясо залить холодной водой, посолить и поставить варить. Снять пену и заложить в варящийся бульон сырые, очищенные и промытые овощи; варить на слабом огне, периодически снимая пену. Когда мясо готово, а бульон выкипел до 1,5 л, снять кастрюлю с огня и процедить бульон.

Взбить 2 яйца и смешать с мукой до получения очень крутого теста (более крутого, чем для лапши) и натереть его на мелкой терке на сухую, не посыпанную мукой доску. Полученную таким образом и подсохшую крупку засыпать в кипящий бульон и варить максимум 10 минут. Суп подавать к столу в горячем виде, посыпав зеленью петрушки.

Чорба из карпа (борщ с карпом)

Ингредиенты: *Карп – 1 кг, морковь – 50 г, пастернак – 1 г, зелень сельдерея, петрушка, репчатый лук – 2 головки, рис – 1 столовая ложка, зелень петрушки, укропа, любисток, вода – 1,5 л, квас-борш и соль по вкусу.*

Приготовление: Мелко нарезать одну луковицу и овощи, заложить их в кипящую воду, посолить и варить 10–15 минут, затем всыпать перебранный и вымытый рис. Отдельно вскипятить квас-борш с мелко нарезанной луковицей и зеленью любисток. Когда рис и овощи готовы, положить очищенную рыбу, прокипятить и влить квас-борш, пробуя, чтобы чорба не была очень кислой. Готовую чорбу заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Таджикская кухня

Карам шурбон гушти (суп мясной с капустой)

Ингредиенты: *Капуста – 500 г, лук репчатый – 150 г, помидоры – 150 г, жир – 75 г, зелень – 1 пучок, сметана, соль, перец, чеснок по вкусу.*

Приготовление: Сварить бульон. Мясо можно предварительно обжарить. Мелко нарезанную капусту и морковь опустить в кипящий бульон. За 15 минут до готовности добавить свежие помидоры. По вкусу положить соль, специи. Перед подачей на стол заправить кислым молоком или сметаной, зеленью и чесноком.

Советы: В суп можно добавить картофель и болгарский перец.

Нарын (суп с копченой, свежей бараниной и лапшой)

Ингредиенты: *Баранина – 200 г, грудинка баранья копченая – 175 г, казы – 200 г, сало курдючное – 50 г, лук репчатый – 150 г, мука пшеничная – 375 г, перец, соль.*

Приготовление: Копченую и свежую баранину, сало и казы отваривают до готовности, затем вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой. Замешивают тесто, раскатывают и нарезают лапшу полосками средней ширины, затем лапшу отваривают в подсоленной воде. Подают в тарелке, положив мясо, сало, казы, лапшу и пассированный лук, посыпают перцем и заливают горячим бульоном.

Угро (гороховый суп с лапшой и фрикаделями)

Ингредиенты:

Для фрикаделек: *баранина – 600 г, лук репчатый – 50 г, яйцо – 1 шт., вода – 40 г, соль, специи.* ***Для лапши:*** *мука пшеничная – 150 г, яйцо – 1 шт., вода – 325 г.* ***Для супа:*** *картофель – 500 г, горох – 125 г, лук репчатый – 200 г, жир бараний или комбижир – 50 г, алыча – 50 г, катык – 150 г, кинза – 50 г, специи, соль.*

Приготовление: В кипящий бульон закладывают предварительно замоченный горох и варят 50–60 минут, затем кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до

кипения, добавляют промытую сухую алычу, лапшу в виде ромбиков величиной 5х2 см, пассированный лук, соль, перец и варят до готовности. Подают с припущенными мясными фрикадельками, заправив катыком и зеленью.

Шавля (суп с рисом)

Ингредиенты: *Рис – 400 г, баранина – 300 г, сало баранье – 75 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 75 г, перец, соль.*

Приготовление: Обжаренные кусочки баранины заливают горячей водой или бульоном, кладут соль, перец, нашинкованную соломкой морковь и доводят до кипения. Затем добавляют пассированный лук, рис, варят до загустения и тушат в жарочном шкафу до готовности.

Шурбо (суп с горохом)

Ингредиенты: *Баранина – 800 г, сало баранье (сырец) – 100 г, картофель – 650 г, лук репчатый – 150 г, горох – 100 г, морковь – 200 г, помидоры – 150 г, перец болгарский – 100 г, зелень – 50 г, перец молотый, соль.*

Приготовление: Баранину, нарезанную кусочками по 40–50 г, заливают холодной водой, добавляют предварительно замоченный горох, нарезанную дольками морковь и нашинкованный репчатый лук, кипятят в течение 3–5 минут, закладывают крупно нарезанный картофель и продолжают варить. За 10–15 минут до готовности кладут нарезанные кольцами красные помидоры, сладкий болгарский перец, специи, соль и доводят до готовности.

Турецкая кухня

Суп из баранины

Ингредиенты: *Баранина – 500 г, морковь – 100 г, петрушка – 100 г, сельдерей (корень) – 50 г, лук репчатый – 75 г, рис – 100 г, яйцо – 2,5 шт. (желток), йогурт – 150 г, лимон – 1 шт., соль.*

Приготовление: Мясо, очищенные коренья, лук заливают водой, солят и варят до готовности. Рис промывают, варят в процеженном бульоне и добавляют нарезанное суповое мясо. Сырые желтки взбивают с йогуртом и соком лимона и, не прекращая взбивать веничком, соединяют с супом.

Туркменская кухня

Гайнатма (мясной суп с горохом и помидорами)

Ингредиенты: *Баранина – 800 г, горох – 250 г, картофель – 550 г, лук репчатый – 125 г, помидоры свежие – 600 г, лавр, перец, соль.*

Приготовление: Жирную баранину (корейку или грудинку) нарезают кусочками по 20–30 г с костями, заливают холодной водой, добавляют лук. Когда суп закипит, кладут промытый горох и варят. За 30 минут до конца варки добавляют картофель, помидоры, специи.

Гара чорба (мясной суп с помидорами)

Ингредиенты: Баранина – 725 г, сало баранье – 50 г, помидоры – 200 или томатная паста – 40 г, лук репчатый – 500 г, соль.

Приготовление: Баранину нарезают кусочками и жарят до образования румяной корочки, кладут нашинкованный репчатый лук (1/3 нормы) и жарят вместе с бараниной, затем мясо с луком перекладывают в глубокую посуду, заливают водой, добавляют помидоры, нарезанные дольками, или томатную пасту и варят до готовности. При подаче посыпают нашинкованным луком.

Догрома чорба (суп с бараньими сердцем, почками и легким)

Ингредиенты: *Баранина – 400 г, почки бараньи – 175 г, сердце – 175 г, легкое – 75 г, масло топленое – 50 г, томатная паста – 75 г, лук репчатый – 300 г, чурек (лаваш) – 1000 г, специи, соль.*

Приготовление: Баранину, почки, сердце, легкое варят с добавлением соли, перца, помидоров или томата; затем мясопродукты вынимают и мелко нарезают. Чурек разламывают на кусочки, лук репчатый шинкуют. Мясо, чурек и лук перемешивают, заливают бульоном и доводят до готовности.

Кюфта-шурпа (суп с мясными колбасками)

Ингредиенты: *Кости – 500 г, баранина – 375 г, рис – 100 г,*

комбижир животный – 50 г, горох – 100 г, морковь – 125 г, яйцо – 1 шт., картофель – 250 г, помидоры – 200 г или томатная паста – 40 г, лук репчатый – 125 г, перец, соль.

Приготовление: Горох заливают бульоном и варят до полной готовности. Мясо дважды пропускают через мясорубку, смешав со сваренным до полуготовности рисом, заправляют по вкусу солью, перцем и добавляют яйца; из массы разделывают кюфту в форме сарделек, в бульон кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассированный лук и морковь, кюфту, красные помидоры или томатную пасту, гороховый отвар и варят до готовности.

Умпач-защи (суп мучной)

Ингредиенты: *Мука пшеничная – 250 г, сало баранье топленое или масло хлопковое – 100 г, лук репчатый – 75 г, перец, зелень, соль.*

Приготовление: Пшеничную муку подсушивают на сковороде с жиром до коричневого цвета, разводят водой, добавляют мелко нарезанный пассированный лук, соль, красный молотый перец и дают прокипеть. При подаче посыпают зеленью петрушки или кинзой.

Узбекская кухня

Кийма-шурпа (овощной суп с фрикадельками)

Ингредиенты: *Говядина – 300 г, маргарин столовый – 50 г, рис – 150 г, картофель – 450 г, морковь – 75 г, лук репчатый – 100 г, яйцо – 1 шт., молоко кислое – 150 г, перец, зелень, соль.*

Приготовление: В бульон кладут сырой картофель, нарезанный чесночком, и варят до полуготовности, затем вводят мелко нарезанный пассированный лук, морковь и кийма (фрикадельки). Для кийма мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца и заправляют солью и перцем. При подаче в шурпу кладут припущенный отдельно рис, кислое молоко и зелень.

Шурпа-чабан (мясной суп с рисом и кислым молоком)

Ингредиенты: *Баранина – 400 г, маргарин столовый – 75 г, рис – 250 г, картофель – 350 г, морковь – 125 г, репа – 125 г, лук репчатый – 100 г, помидоры свежие – 200 г или томатная паста – 40 г, молоко кислое – 200 г, перец, зелень, соль.*

Приготовление: Баранину нарезают кусочками весом по 20–25 г и обжаривают в сильно нагретом жире, затем добавляют нашинкованный соломкой лук, молотый красный перец, соль, а через некоторое время – нарезанные мелкими кубиками репу и морковь и продолжают пассирование. Добавив помидоры или томатную пасту, пассируют еще 10–15 минут, затем вводят бульон, рис, картофель, нарезанный крупными кубиками, и варят до готовности. При подаче суп заправляют кислым молоком, перцем и посыпают зеленью.

Суюк-ош (мясной суп с лапшой)

Ингредиенты: *Говядина – 400 г, маргарин – 50 г, репчатый лук – 125 г, морковь – 40 г, лапша – 200 – 300 г, картофель – 350 г, сухое молоко – 150 г.*

Приготовление: Изрубить и обжарить говядину в маргарине с луком и морковью. Залить бульоном, положить лапшу, картофель, перец и варить до готовности. При подаче добавить в суп кислое молоко.

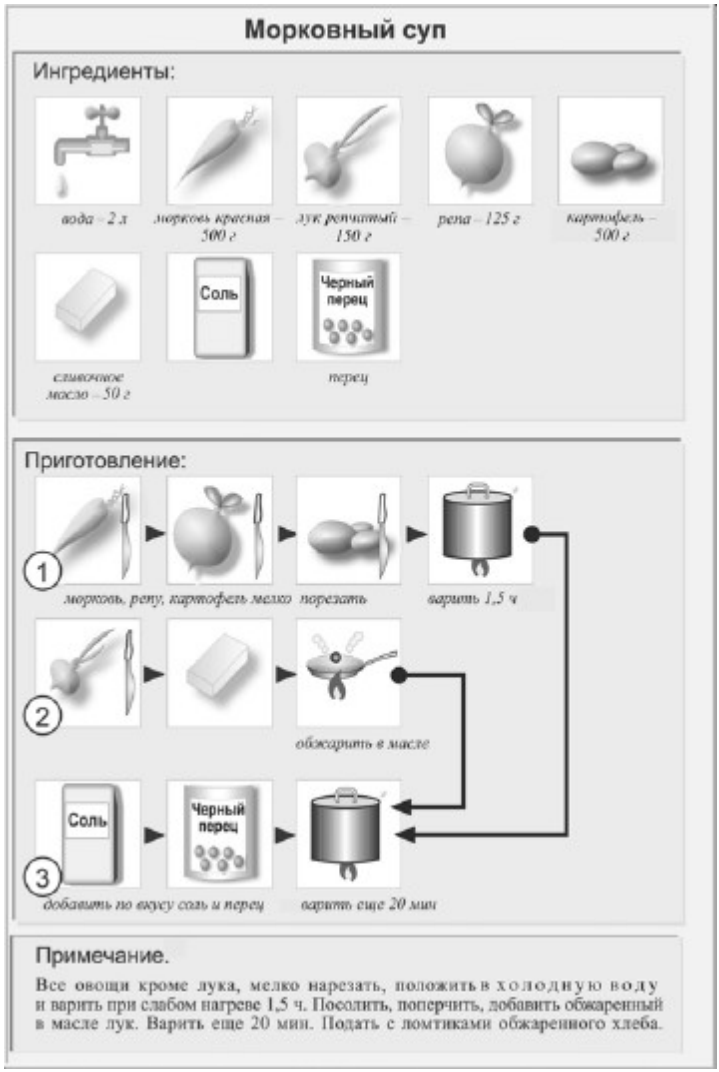
Французская кухня

Морковный суп

Ингредиенты: *Вода – 2 л, красная морковь – 500 г, репа – 125 г, картофель – 500 г, репчатый лук – 150 г, сливочное масло – 50 г.*

Приготовление: Все овощи кроме лука, мелко нарезать, положить их в холодную воду и варить при слабом нагреве 1,5 ч. Посолить, поперчить, добавить обжаренный в масле лук. Варить еще 20 мин. Подать с ломтиками обжаренного хлеба.

Логическая схема


Морковный суп
Ингредиенты:
вода – 2 л
морковь красная – 500 г
лук репчатый – 150 г
репа – 125 г
картофель – 500 г
сливочное масло – 50 г
Соль
Черный перец
перец
Приготовление:
1
морковь, репу, картофель мелко порезать
варить 1,5 ч
2
обжарить в масле
3
Соль
Черный перец
добавить по вкусу соль и перец
варить еще 20 мин
Примечание.
Все овощи кроме лука, мелко нарезать, положить в холодную воду и варить при слабом нагреве 1,5 ч. Посолить, поперчить, добавить обжаренный в масле лук. Варить еще 20 мин. Подать с ломтиками обжаренного хлеба.

Суп а-ля льежуаз (овощной зеленый суп со щавелем)

Ингредиенты: *Вода – 2 л, лук-порей – 2 шт., веточка сельдерея, щавель – 125 г, картофель – 500 г, помидоры – 200 г, сливочное масло – 80 г, соль, перец горошком, лавровый лист.*

Приготовление: Очистить и вымыть зеленые овощи, нарезать и обжарить в сливочном масле. Добавить горячую воду. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. В момент закипания положить картофель. Варить 45 минут, добавить растертые в пюре помидоры.

Суп доброй женщины (овощной суп)

Ингредиенты: *Морковь – 500 г, лук-порей – 500 г, сливочное масло – 160 г, картофель – 1 кг, вода – 3 л, соль, перец, лавровый лист, гвоздика.*

Приготовление: Овощи очистить, вымыть, нарезать маленькими кусочками и обжарить в 100 г разогретого сливочного масла. Добавить кипящую воду и пряности. Варить 45 мин. При желании добавить в момент подачи на стол сливочное масло или сливки.

Суп луковый по – парижски

Ингредиенты: *Лук репчатый – 600 г, масло сливочное – 50 г, мука пшеничная – 25 г, бульон – 1250 г, хлеб белый – 100 г, тертый сыр лавр, перец молотый черный, соль.*

Приготовление: Мелко нарезанный репчатый лук обжаривают в сотейнике на сливочном масле до коричневого цвета, добавляют в него, размешивая, муку, а затем мясной бульон, лавр, молотый черный перец и варят на слабом 30 мин. Вынимают лавр и солят по вкусу. Подсушивают на сильном огне без масла тонкие ломтики свежего белого хлеба. Наливают суп в суповую чашку, кладут в нее ломтик хлеба, посыпают его тертым сыром, накрывают крышкой и ставят в теплый жарочный шкаф на несколько минут, чтобы сыр растопился.

Суп по-королевски (с цыпленком и миндалем)

Ингредиенты: *Цыпленок – 400 г, бульон – 1250 г, миндаль– 25 г, хлеб белый – 125 г.*

Приготовление: Мясо только что поджаренного цыпленка отделяют от костей, кладут в кипящий бульон и варят на слабом огне 15–20 мин. Затем мясо вынимают, охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с миндалем и замоченным в бульоне белым хлебом. Добавив несколько ложек бульона, мясо протирают через сито в кастрюльку с бульоном и подогревают. При подаче кладут в тарелку ломтик обжаренного на сливочном масле белого хлеба.

Суп-пюре с чесноком

Ингредиенты: *Сало гусиное – 50 г, чеснок – 50 г, бульон или вода – 2 л, хлеб белый – 100 г, яйцо – 5 шт., масло оливковое – 10 г, перец молотый черный, орех мускатный по вкусу, соль.*

Приготовление: Мелко нарезанный чеснок обжаривают в кастрюле на гусином жиру, не давая подрумяниться, до мягкости, вливают бульон или воду, кладут молотый черный перец, соль, мускатный орех, доводят до кипения и варят 15 мин. Затем бульон процеживают, а чеснок протирают через сито и соединяют с бульоном. Взбивают яичные желтки с оливковым маслом и вливают в них тоненькой струйкой, непрерывно помешивая, немного горячего бульона, затем яичную массу выливают в бульон, размешивают и подогревают, не доводя до кипения. При подаче в тарелку кладут 1–2 тонких ломтика белого хлеба, накрытых зажаренными на сковороде белками, и заливают супом.

Щавелевый суп

Ингредиенты: *Вода – 2 л, щавель – 250 г, картофель – 500 г, сливочное масло – 30 г, желток – 1 шт, перец, соль.*

Приготовление: Щавель вымыть и нарезать. Потомить его в сливочном масле, влить холодную воду, добавить нарезанный картофель и варить в течение часа. Перед подачей на стол вылить в суповую миску на взбитый желток. Можно добавить в щавель, прежде чем вливать воду, муку из расчета 15 г. на порцию. Добавить соль, перец, и в момент подачи на стол 20 г. сливочного масла.

Логическая схема

Щавелевый суп

Ингредиенты:



щавель – 250 г



картофель – 500 г



масло сливочное – 30 г



вода – 2 л



перец



соль



яйцо (желток) – 1 шт.

Приготовление:







1

щавель вымыть и нарезать

потушить в сливочном масле

масло





2

добавить картофель

влить в холодную воду и варить 1 ч

Примечание.

Перед подачей на стол щавель вылить в суповую миску на взбитый желток. Можно добавить в щавель, прежде чем вливать воду, муку из расчета 15 г на порцию. Добавить соль, перец и в момент подачи на стол – 20 г сливочного масла.

Чешская кухня

Борщ по-чешски (с грибами и помидорами)

Ингредиенты: *Свинина – 500 г, свекла – 250 г, капуста свежая – 250 г, лук репчатый – 100 г, корень сельдерея – 50 г, помидоры – 100 г, грибы сушеные – 25 г, мука – 50 г, жир свиной – 50 г, сметана – 100 г, соль, уксус (3 %) по вкусу.*

Приготовление: Свеклу очистить, нарезать ломтиками, посолить, залить холодной водой так, чтобы свекла была полностью покрыта, проварить немного, снять с огня и выдержать несколько дней, чтобы свекла начала бродить. Репчатый лук, сельдерей спассировать на свином жире. Капусту нашинковать, сушеные грибы отварить и нарезать соломкой, помидоры нарезать дольками. Жирную свинину нарезать кубиками, залить полученным свекольным квасом, водой (1:1) и варить до мягкости. Затем добавить маринованную свеклу, капусту, грибы, помидоры, пассированные коренья, заправить борщ поджаренной мукой и варить до готовности. В самом конце посолить и добавить при необходимости уксус, чтобы борщ приобрел кисло-сладкий вкус. При подаче на стол положить в борщ сметану или влить молоко.

Суп из копченого мяса с манной крупой

Ингредиенты: *Вода – 1,5 л, мясо копченое – 500 г, капуста савойская, брюссельская или цветная – 125 г, морковь – 75 г, лук репчатый – 75 г, петрушка или сельдерей – 50 г, крупа манная – 50 г, молоко – 50 г, яйцо (желток) – 2 шт., лук зеленый – 25 г.*

Приготовление: Копченое мясо тщательно промывают (слишком соленое мясо выварывают), заливают кипятком, закладывают нарезанные коренья, капусту и варят до готовности. Готовое мясо вынимают из кастрюли, коренья протирают через дуршлаг и кладут обратно в бульон, предварительно заправив его манной крупой. Суп прогревают и заправляют молоком, смешанным с желтком. В тарелку кладут мясо и при подаче посыпают зеленым луком.

Суп из молотой говядины

Ингредиенты: *Вода – 1,5 л, говядина – 400 г, лук репчатый – 100 г, сельдерей (корень) – 50 г, жир костный или говяжий – 25 г, зелень петрушки – 25 г, соль.*

Приготовление: Пропущенную через мясорубку говядину заливают холодной водой и варят 30 мин. Затем кладут нарезанные спассированные коренья, соль и варят еще 5-10 мин. В готовый суп кладут мелко нарезанную зелень петрушки.

Чилийская кухня

Суп из зеленой фасоли

Ингредиенты: *Фасоль зеленая – 500 г, масло оливковое – 125 г, лук репчатый – 50 г, мука – 25 г, помидоры – 100 г, молоко кислое – 150 г, яйцо – 2,5 шт., перец молотый красный, перец молотый черный, зелень петрушки – 15 г, укроп – 15 г, мята – 5 г, соль.*

Приготовление: Очищенную, промытую и нарезанную мелкими кусочками зеленую фасоль, заливают водой, солят и варят. Пассированные на оливковом масле репчатый лук, муку, красный перец и очищенные от кожицы помидоры вводят в суп за 10–15 минут до готовности. Суп заправляют кислым молоком, сырым яйцом, зеленью петрушки, укропа, мяты, черным молотым перцем и лимонной кислотой по вкусу.

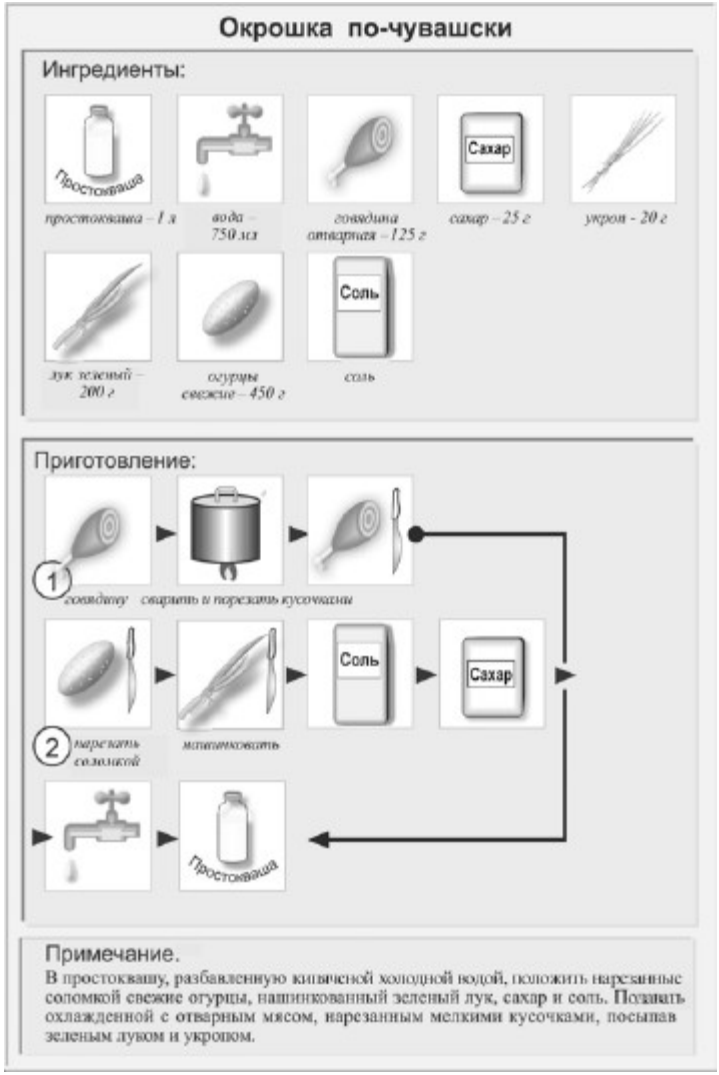
Чувашская кухня

Окрошка по-чувашски

Ингредиенты: *Простокваша – 1 л, вода – 750 г, говядина отварная – 125 г, огурцы свежие – 450 г, лук зеленый – 200 г, сахар – 25 г, укроп – 20 г, соль.*

Приготовление: В простоквашу, разбавленную кипяченной холодной водой, кладут нарезанные соломкой свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук, сахар и соль. Подают охлажденной с отварным мясом, нарезанным мелкими кусочками, посыпав зеленым луком и укропом.

Логическая схема



Суп молочный с рыбой

Ингредиенты: *Рыба свежая – 725 г, картофель – 1 кг, молоко – 1250 г, масло сливочное – 25 г, соль – 15 г.*

Приготовление: Молоко разбавляют водой, кипятят, добавляют картофель, отваривают до полуготовности, кладут обработанную и промытую свежую рыбу, доводят суп до готовности и заправляют сливочным маслом и солью.

Эстонская кухня

Суп из свежего и кислого молока

Ингредиенты: *Молоко свежее – 2 л, молоко кислое – 500 г, яйцо – 1 шт., сахар – 15 г, соль.*

Приготовление: Сырые яйца взбивают с кислым молоком, добавляют сахар, соль и, слегка помешивая, вливают смесь в кипящее свежее молоко. Подают в теплом виде.

Суп молочный с горохом и перловой крупой

Ингредиенты: *Горох лущеный – 350 г, крупа перловая – 100 г, масло сливочное – 75 г, молоко – 1250 г, соль.*

Приготовление: Замоченный горох и перловую крупу варят в воде без соли до готовности. Затем вливают молоко, кипятят, кладут соль и масло.

Японская кухня

Суп-пюре по-японски (с хлебом и картофелем)

Ингредиенты: *Картофель – 600 г, бульон – 500 г, соус белый – 1000 г, сливки – 100 г, хлеб – 150 г, масло сливочное – 50 г.*

Приготовление: Картофельное пюре разводят бульоном, соединяют с белым соусом, заправляют кипяченными сливками и сливочным маслом. Подают с гренками.

Литература

1. «Книга о вкусной и здоровой пище», ПИЩЕПРОМИЗДАТ, Москва, 1954 год.

2. «Кулинария», ГОСТОРГИЗДАТ, Москва, 1959 год.

3. Ханников А. А. «Лучшие первые блюда» ФЕНИКС, 2000 год.

4. Барановский В. А. «Повар» ФЕНИКС, 2002 год.

http://www.cooking.ru

http://www.citycat.ru

.